Nakład 15.000 egz.

Nr. 5. Zeszyt na maj 1927 Rocznik II.

ORĘDOWNIK ZDROWIA

MIESIĘCZNIK POPULARNY

poświęcony walce z chorobami społecznemi a zwłaszcza z gruźlicą

Redaktor naczelny: Dr. Romuald Wierzbicki — Poznań, ul. Wrocławska № 28 — Telefon № 18-19

WYDAWCA: Dr. R. Wierzbicki — Poznań

WARUNKI PRENUMERATY:

Prenumerata roczna złotych 3,84 z przesyłką pocztową * Cena jednego egzemplarza 35 groszy

ADRES ADMINISTRACJI:

Warszawa. Lekarskie Tow. Wydawnicze, ul. Elektoralna 18 Konto czekowe P. K. O. 208-365

Oddział w Poznaniu: ul. Wrocławska 28/29, tel. 18-19

„ORĘDOWNIK ZDROWIA“ znaleźć się powinien w domu każdej rodziny. Wiadomości, których „ORĘDOWNIK ZDROWIA” udzielać będzie, uchronią niejednego przed straszną plagą gruźlicy.

SPIS RZECZY:

12 WSKAZÓWEK
JAK ZAPOBIEGAĆ GRUŹLICY.

Wszyscy, którzy w mniejszym lub większym stopniu skłonni są do suchot powinni:

1. **często badać płuca przez lekarza, przynajmniej raz na rok,** a zwłaszcza po każdem silniejszem przeziębieniu, by w zarodku przeciwdziałać chorobie.
2. **Kontrolować swoją plwocinę,** oddając ją do specjalnego badania do lekarza.
3. **Nie wchodzić w związki małżeńskie,** o ile choć jedna ze stron jest chora na gruźlicę. Przez lekkomyślnie zawarty związek małżeński przekazuje się potomstwu swojemu gruźlicze usposobienie.
4. **Unikać nadużywania alkoholu,** gdyż alkohol osłabia odporność (siły żywotne) organizmu, przez co ułatwia wtargnięcie do organizmu lasecznikom gruźliczym.
5. **Starać się o dobre i zdrowe pożywienie,** by wzmocnić organizm.
6. **Prowadzić regularne życie,** unikając hulaszczego życia, gdyż nic tak nie podrywa sił organizmu jak nieregularność życia codziennego.
7. Unikać nadmiernego palenia **tytoniu.**
8. **Nie pluć na podłogę** w domu swoim lub na ulicy, gdyż bliźni twoi wdychają następnie z kurzem zmieszane zarazki.
9. **Nie całować osób chorych, kaszlących lub** chorobliwie wyglądających, gdyż pocałunek kryje w sobie niebezpieczeństwo zarażenia.
10. **Dbać o czystość rąk, mieszkania i bielizny,** przewietrzać często dom swój, zwłaszcza przed udaniem się na spoczynek.
11. **Nie udawaj się po porady lekarskie do t. zw. partaczy lekarskich,** gdyż zamiast spodziewanego zdrowia, uśpisz swoją wobec choroby czujność, zgubisz siebie, a może i twoje najbliższe otoczenie.
12. **Każdy wolny dzień od pracy,** i święta wykorzystaj dla zdrowia swego, udając się poza miasto, gdzie w otoczeniu łąk i lasów, zyskujesz zdrowie. Staraj się używać dużo ruchu na powietrzu, używając ćwiczeń cielesnych. Unikaj smrodliwej knajpy.

Nr. 5. Zeszyt na maj 1927 Rocznik II.

ORĘDOWNIK ZDROWIA

MIESIĘCZNIK POPULARNY

poświęcony walce z chorobami społecznemi a zwłaszcza z gruźlicą

O GRUZLICY

Dr. Seweryn Sterling

(dokończenie)

II

Walka z gruźlicą

Narodom i państwom, które walczą z gruźlicą od lat wielu, udało się zmniejszyć śmiertelność od tej choroby o połowę i więcej.

Tę walkę prowadzić musi każdy obywatel zarówno oddzielny, jak i państwo, gmina, miasto.

Dlatego środki walki z gruźlicą podzielić należy na dwa działy: na **środki osobnicze i środki społeczne** walki.

Środki osobnicze, to takie, które każdy przedsiębrać może, by się sam bronił przed nabyciem skłonności do gruźlicy i przed zarażeniem.

Środki społeczne, to te zarządzenia, które bronią całą ludność przed nabyciem skłonności do suchot, przed zarażeniem, przed skutkiem zarażenia, czyli przed chorobą.

Srodki osobnicze walki z gruźlicą

1) Starać się o mieszkanie przestronne, powietrzne, słoneczne i czyste. To warunek pierwszy, bodaj najgłówniejszy, osobistej ochrony od gruźlicy.

2) Żywić się mięsem, tłuszczem, pokarmami mącznemi i jarzynami. Z tańszych gatunków mięsa polecić można: serce, płuca, wątrobę, tańsze gatunki ryb (śledzie). Wysoką wartość odżywczą ma: ser, twaróg, ryż, groch, fasola, bób — okraszone.

Mleko powinny dzieci pijać zawsze przegotowane (gorąco zabija laseczniki).

3) Ponieważ pokarm zaczynamy trawić już w ustach, rzeczą pierwszorzędnej wagi jest utrzymywanie w czystości jamy ustnej. Zęby należy czyścić szczoteczką co wieczór i co rano. Zepsute zęby leczyć.

4) Pierwszorzędną rolę przy utrzymywaniu zdrowia gra pielęgnowanie skóry.

Codziennie należy się myć do pasa wodą i mydłem; raz na tydzień należy się wykąpać w wodzie ciepłej.

Należy przed każdem jedzeniem umyć ręce.

5) Ponieważ przy zamiataniu powstaje kurz (niszczący płuca i zawierający czasem zarazki gruźlicy), należy przed zamiataniem zwilżyć podłogę. Odkurzać sprzęty należy też ścierką wilgotną.

6) Alkoholicy stają się najczęściej ofiarami gruźlicy.

Więc: precz z wódką, piwem, winem.

7) Udawać się wcześnie na spoczynek. Sypiać powinien dorosły człowiek siedem do ośmiu godzin na dobę (dzieci — dłużej).

8) Powietrze i światło są niezbędne dla zachowania zdrowia. Więc: czyste szyby w oknach, codzienne wietrzenie pokoju, czystość we wszystkich zakątkach, usuwanie z pokoju wszelkich niepotrzebnych sprzętów, skrzętne usuwanie odpadków iśmieci i t. d.

9) Wybierając dla swego dziecka zawód, dobrze jest się poradzić z lekarzem, by ocenił, czy wybrany zawód nie grozi zdrowiu danego młodzieńca lub dziewczęcia.

10) Należy unikać tych chorych na gruźlicę, którzy są niechlujni, plują do chustek lub nawet wprost na podłogę, nie zasłaniają ust przy kaszlu. Nie należy całować w usta ludzi kaszlących.

Chorzy na gruźlicę umiejętnie obchodzący się ze swą plowiciną — nie są szkodliwi. Ich oddech nikomu nie szkodzi.

11) ludzie chorzy na gruźlicę płuc, niezdolni do pracy, zostają w domu i nieraz opiekują się dziećmi.

Stanowią oni bardzo często żrodło zarażenia się dzieci, z którymi się blisko stykają.

Nie należy polecać dzieci opiece ludzi kaszlących.

Nie należy pozwalać dzieciom czołgania się po podłodze, bo dzieci kładą brudne rączki do ust, a brud podłogi zawiera najróżnorodniejsze zarazki, więc często i laseczniki gruźlicy.

12) W warsztacie powinno się na godzinę przed rozpoczęciem pracy, podczas przerwy obiadowej i po ukończeniu pracy—otwierać okna. W czasie pracy powinny działać sztuczne wentylatory.

13) Warsztaty okurzać i czyścić powinno się na wilgotno, a przytem jedynie w tych godzinach, kiedy niema w nich pracujących.

14) Przy pracy, podczas której powstaje drażniący pył, szczególnie ważną rzeczą jest leczenie chorób nosa; jeżeli powietrze nie jest filtrowane przez nos — pył wchodzi wprost do jamy ustnej, do gardzieli i do płuc.

15) Wolny czas powinien każdy — wedle możności — użyć na spacery poza miastem, do ogrodów i skwerów miejskich.

16) Wyżej wyliczone przepisy tyczą ludzi zdrowych, chcących uniknąć choroby.

Nie mniej ważne są przepisy, **mówiące o ludziach, którzy są już chorzy na piersi.**

Dla swego własnego dobra i oszczędzania otoczenia — powinien każdy chory przestrzegać następujących przepisów.

Rady dla kaszlących

1) Należy unikać mieszkań w ulicach wąskich; nie mieszkać w suterynach, na parterze, na poddaszu, w zupełnie nowych domach.

2) Sprowadziwszy się do mieszkania, należy ściany świeżo wybielić (albo wymalować), a podłogę wyszorować wrzącą wodą i szarem mydłem.

3) W mieszkaniu i pracowni powinno być przestronnie, czysto, słonecznie.

4) Okna nie powiny być nigdy — chyba w czasie mrozów — szczelnie zamknięte. Przed udaniem się na spoczynek, należy pokój sypialny przewietrzyć, przez otwarcie, nawet zimą, na parę minut okna. Spać należy najmiej osiem godzin na dobę.

5) W pokoju, gdzie się sypia, nie trzeba stawiać niepotrzebnych sprzętow, nie trzeba przechowywać odzieży, brudnej bielizny lub pożywienia. Nie wolno w tym pokoju trzepać lub czyścić rzeczy, szorować statków.

6) Podłogi należy codzień wycierać mokrą szmatą; tak samo trzeba ścierać kurz ze sprzętów; nie wolno wymiatać na sucho, ani ścierać kurzu suchą szmatą.

7) Kaszlący musi unikać miejsc, w których powstaje kurz.

8) Unikać restauracyj, piwiarni, sal tanecznych, bo tam powietrze jest zawsze dla kaszlących szkodliwe.

9) Nie palić — szkodliwego dla dróg oddechowych, żołądka i nerwów — tytoniu (fajki, cygar, papierosów,) i nie przebywać w pokoju gdzie inni palą.

10) Na ulicy oddychać przez nos, zamknąwszy usta.

11) Przed rozpoczęciem pracy, w przerwach i po pracy wyjść na przechadzkę; chodzić wolno.

12) Kto tylko może, niech pracuje na świeżem powietrzu, a nie w zamkniętej izbie.

* * *

13) Codziennie rano obmyć zimną wodą głowę, twarz, szyję, kark, plecy, piersi, ręce; potem mocno do sucha wytrzeć.

14) Po każdem jedzaniu płukać usta, a rano i wieczorem czyścić szczoteczką (własną); raz na tydzień szczoteczkę wygotować-

15) Nie ubierać się zbyt ciepło. Zimą nosić we dnie na gołem ciele kaftanik (koszulkę) wełniany lub flanelowy.

16) Conajmniej raz na tydzień zmieniać bieliznę.

17) Na noc zdejmować koszulę dzienną i kłaść nocną.

18) Nie sypiać nigdy w koszulach, kaftanikach wełnianych lub bawełnianych; zupełnie wystarcza koszula nocna (jeśli bardzo zimno dwie). Nie sypiać pod pierzyną.

19) Nie sypiać w jednem łóżku z innymi.

20) Nie nosić ciasnej odzieży (ciasny kołnierzyk, szelki krępujące głęboki oddech, zaciśnięty pasek u spodni, ściągnięty gorset).

21). Nie wolno połykać plwocin.

22) Rzeczą nieprzyzwoitą i szkodliwą jest kasłać, nie zastawiwszy ust, lub pluć wkoło siebie: na podłogę, na schody, na ziemię.

23) Podczas kaszlu w obecności drugiej osoby należy zasłonić usta grzbietem dłoni, kawałkiem papieru (np. kawałek starej gazety), który potem należy spalić lub rzucić do klozetu.

24) Wypluwać należy zawsze do spluwaczek napełnionych wodą.

25) Bardzo jest pożądanem, by kaszlący miał swoją spluwaczkę kieszonkową.

26) Zawartość spluwaczek należy wylewać do zlewu lub klozetu, poczem należy spluwaczkę wyparzyć wodą gorącą z sodą.

27) W braku spluwaczki można splunąć do kawałka papieru (np. starej gazety), który potem należy albo spalić, albo wrzucić do klozetu.

28) Jeżeli z konieczności spluwa się do chustki, tę ostatnią należy często zmieniać, a przy praniu dobrze wygotować. Nie wolno odwijać chustki, na której już zaschły plwociny.

29) Każdy kaszlący powinien krótko strzydz zarost (brodę i wąsy).

* * *

30) Jeść należy bardzo powoli; twarde pożywienie należy dobrze pogryźć i pożuć, a płynne pożywienie pić małemi łykami.

31) Jadać należy systematycznie w godzinach oznaczonych.

32) Zaleca się szczególnie następujące pożywienie: mięso, mleko słodkie przegotowane, śmietanka przegotowana, mleko kwaśne, kefir, jajka na miękko, masło, jarzyny (groch rozgotowany, kartofle dobrze kraszone, ryż), potrawy mączne, tran.

33) Napojów alkoholowych (wódka, koniak, wino, piwo), stanowczo używać nie należy.

Środki społeczne walki z gruźlicą.

„Dobro ludności jest najważniejszem prawem", takie hasło przyświecać rządom musi.

Najważniejszem zaś „dobrem" jest zdrowie; to też we wszystkich społeczeństwach dobrze zorganizowanych zarząd państwowy, zarządy prowincyj, zarząd gminy na pierwszem miejscu, mają dbałość o zdrowie ludności. W pewnych dziedzinach dopomaga im w tem dobroczynność publiczna, tworząc instytucje społeczne.

Zdrowie nie jest jedynie najważniejszem dobrem ludzkości. Zdrowie i siły tej ludności to najważniejszy majątek państwa. Tylko człowiek zdrowy jest zdolny do pracy wytwórczej; źródłem bogactwa narodowego jest klasa ludzi silnych i pracujących wytwórczo.

Żadna inna choroba nie rabuje tak tego majątku, jak gruźlica, ponieważ zabiera ona najwięcej ofiar w pierwszej połowie wieku wytwórczego (w 16 do 40 roku życia). *)

Dziecko, które umiera w pierwszych latach życia, nie zdołało jeszcze zwrócić społeczeństwu tych wydatków, jakie nań wyłożono w postaci: ogra-

*) Cały okres pracy twórczej trwa mniej więcej do lat 60-ciu.

niczenia pracy matki (w ciąży i połogu), wydatków na pokarm, na wychowanie, kosztów na szkołę, kosztów jakiejś ochronki, szpitala i t. d. Im później dziecko umiera, tem większa stąd strata dla społeczeństwa, strata materjalna.

Jeśli umiera człowiek lat sześćdziesięciu i wyżej, to zdołał on przez swą pracę nie tylko odszkodować społeczeństwo, t. j. zwrócić koszty poniesione przez społeczeństwo na jego utrzymanie i wychowanie, ale jeszcze — a jest to niezbędne dla dalszego rozwoju społeczeństwa — zdołał przez swą pracę wytwórczą zwiększyć bogactwo narodowe o jakąś nową wartość.

Człowiek umierający w pierwszej połowie wieku wytwórczego — mając np. lat dwadzieścia czy trzydzieści, ledwie część swego długu, zaciągniętego od społeczeństwa, spłacił, a nie zdążył jeszcze o żadną nową wartość społeczeństwa zbogacić.

Wczesne rozpoznawanie charakteru choroby wymaga pomocy ze strony lekarza; nie każdy może sobie pozwolić przy lada niedyspozycji płacić za poradę; tembardziej, że dla rozpoznania początków gruźlicy nieraz wielokrotnie trzeba chorego badać, a prócz chorego — trzeba wielokrotnie badać jego plwociny. Więc państwo, gmina, lub instytucja społeczna udostępnia to badanie ubogim i niezamożnym, tworząc specjalne przychodnie, gdzie każdy, kto się czuje chorym na płuca, jest bezpłatnie badanym, bezpłatnie też są badane jego plwociny.

Ponieważ chorzy na gruźlicę, o ile mają w plwocinach laseczniki, mogą zarazić swe otoczenie, walka z gruźlicą musi też mieć na względzie **oddzielenie chorych od zdrowych.**

W tym celu każdy chory musi znaleźć miejsce w jakiejś lecznicy lub przytułku.

Ponieważ państwo musi dbać o to, by zachować jaknajdłużej życie każdego obywatela; ponieważ większość chorych na gruźlicę można wyleczyć — więc obowiązkiem państwa i gminy jest leczenie takich chorych.

W tym celu państwo, gmina, kasy chorych budują **szpitale, sanatorja, przytułki,** gdzie chorzy na gruźlicę leczą się w sposób przepisany przez współczesny stan nauki lekarskiej.

Jeżeli chory nie chce udać się do lecznicy, jeśli nie jest tak chory, by miał już porzucać pracę, leczy się go w ambulatorjach, w domu, wysyła na letnie mieszkanie na wieś.

Im prędzej jest wyleczony chory, tem krócej jest on źródłem zarazy dla innych członków społeczeństwa.

Jest więc w interesie ekonomicznym każdego państwa i narodu walka z chorobą, która zabiera przeważną liczbę ofiar w okresie pierwszej połowy wytwórczości.

Nie dziw przeto, że we wszystkich państwach cywilizowanych walce z gruźlicą poświęca rząd i gmina dużo wysiłków, materjalnych i moralnych.

Przedstawię — po krótce — te sposoby, jakimi się posługuje społeczna walka z gruźlicą.

1) Poprawa warunków mieszkaniowych.
2) Wychowanie hygieniczne.
3) Walka z alkoholizmem.
4) Zadrzewianie placów, ulic i podwórzy; ale nie w dzielnicach eleganckich, ale właśnie w dzielnicach domów, zajmowanych przez proletarjat wielkomiejski. Zmniejszanie ilości kurzu i dymu w powietrzu miejskiem przez odpowiednie przepisy prawne.
5) Ochrona pracy.
6) Ochrona zdrowia dzieci.
7) Kąpiele ludowe.
8) Popieranie zabaw na świeżem powietrzu; popieranie takich sportów, jak ślizganie się, wycieczki piesze, wiosłowanie, pływanie.

Typy miejsc leczenia chorych są różne:

Sanatorja ludowe są to lecznice zamiejskie tam są przyjmowani tacy chorzy, którzy się mogą ze swej choroby wyleczyć. Dotychczasowa działalność sanatorjów wykazała, jak wielu chorych można jeszcze uratować dla społeczeństwa i rodziny. A przytem każdy wyleczony to unieszkodliwiony rozsadnik zarazków,

Szpitale specjalne dla chorych na płuca przeznaczone; albo w ogólnych szpitalach oddziały specjalne dla gruźliczych. Jakkolwiek leżą one w miastach, takie lecznice też bardzo wielu ludzi uzdrawiają.

Przytułki dla ciężko chorych. Tu już nie chodzi o wyleczenie. W takich przytułkach znajduje ciężko chory o wiele lepszą pielęgnację, niż w swem ciasnem i ubogiem mieszkaniu. Co jednak ważniejsze — oddzielony od zdrowych, nie grozi zerażeniem swemu otoczeniu.

Półsanatorja podmiejskie. W lesie, do którego prędko a tanio można dojechać, budują baraki; tam chorzy wiosną, latem i jesienią przebywać mogą od rana do wieczora.

Kolonje rolnicze. Lżej chorzy i zagrożone suchotami dzieci pracują tu na roli.

Szkoły leśne dla dzieci zagrożonych suchotami.

Opieki przeciwgruźlicze. Ponieważ w większości państw dotąd jeszcze najwięcej chorych na gruźlicę leczy się w domu—opiekują się nimi, a głównie, ich rodzinami, które chronią od zarażenia, te „Opieki". Zadaniem „Opieki" jest: 1) Sprawdzanie, czy dany chory ma gruźlicę. 2) Takie urządzenie mieszkania chorego, by on jaknajmniej mógł rodzinie swej zaszkodzić. 3) Sprawdzanie, czy ktoś z rodziny niema już zaczątków gruźlicy. 4) Dostarczanie chorym środków dezynfekujących plwociny (t. j. zabijających laseczniki Kocha) i dostarczanie spluwaczek. 5) Pouczenie chorych o sposobach unikania wszystkiego, co grozi zdrowiu jego i jego rodziny. 6) Dopomaganie chorym przez wydawanie środków wzmacniających organizm (mleko, kefir, masło, tran i t. p.). 7) Dostarczanie łóżek, by chory nie sypiał ze zdrowym.

Ambulatorja dla chorych na gruźlicę. Tu wydają chorym lekarstwa łagodzące ich dolegliwości.

Takie i podobne środki przekonały dowodnie, jak często można uleczyć gruźlicę i jak wielkie stąd zyski ma społeczeństwo, która zmniajsza liczbę zmarłych od tej najokrutniejszej z chorób.

Ogródki działkowe oraz ich znaczenie higjeniczne dla miast

podał Dr. med. Tadeusz Szulc, naczelny lekarz stoł. m. Poznania.

Słabą stroną wszelkich wielkich zbiorowisk ludzkich jest pod względem higjenicznym brak dostępu świeżego powietrza i słońca, czynników dla rozwoju organizmów ludzkich pierwszorzędnego znaczenia. Dytyczy to w pierwszej linji miast, szczególnie miast wielkich. Plaga ta w stosunkach powojennych wobec braku odpowiednich mieszkań stała się jeszcze gorszą, aniżeli była dawniej. Koniecznością większą niż kiedykolwiek stało się wynalezienie środków zaradczych i danie sposobności przepędzenia choćby części dnia poza domem w miejscach pod względem higjenicznym bez zarzutu. W tym celu zarówno zarządy miast, jak i inne powołane do tego korporacje starają się zarówno przy rozbudowie miast jak i w miarę możności w dzielnicach starych, tworzyć możliwie wiele placów wolnych, zieleńców, ogrodów, parków i boisk, któreby umożliwiały większej rzeszy mieszkańców, szczególnie dzieci pobyt na świeżem powietrzu, wśród warunków higjenicznie dobrych.

Jedną z tych form dostarczania mieszkańcom sposobności przebywania na świeżem powietrzu są t. zw. ogródki działkowe.

A. Pogląd historyczny.

Idea zakładania ich sięga pierwszej połowy 19-go stulecia i wyszła z Niemiec, a mianowicie od lipskiego lekarza Dr. Schrebera. Jego myśl zrealizowano po raz pierwszy w roku 1862. w Lipsku, a stąd błogie to urządzenie rozeszło się na całe Niemcy, nie wykluczając dawnego zaboru pruskiego. Idea ta spopularyzowała się również poza granicami Niemiec i przyjęła się szczególnie w Anglji. Rozrostu szczególnie wielkiego doznały ogródki działkowe, zwane również Schreberowskiemi, w Niemczech w czasie wojny światowej ze względu na to, że stały się miejscem hodowli warzywa, owocu i t. d. na większą skalę, potrzebnego dla wyżywienia wygłodzonej ludności.

W roku 1921 było w Niemczech 300.000 zorganizowanych działkowców, w r. 1925 a więc w 4 lata później już około półtora miljona.

W Anglji w tymże roku ogródków działkowych liczono na 1.200.000.

Na obszarze Polski powstały pierwsze ogródki również przed wojną, zarówno w Warszawie, jak we Lwowie, szczególnie zaś w Poznaniu, Bydgoszczy i Katowicach. W czasie wojny światowej poczęły się tworzyć w Krakowie. Na czoło wysuwa się chwilowo Poznań, który w r. 1926 posiadał we własnym zarządzie dziewięć kolonij działkowych oraz 1500 działkowców na obszrze 50 ha ziemi, a pozatem dalszych prawie 50 ha pod zarządem innym, razem przeszło 2.000 ogródków.

B. Orgnizacja.

Organizacja ogródków działkowych, jak z tego wynika, może spoczywać w rękach zarządu gminy, co jest w zasadzie najwięcej pożądania godnem, może jednak leżeć również w ręku państwa, n. p. dyrekcji kolei państwowych, lub jakiejkolwiek instytucji prywatnej ew. specjalnego przedsiębiorstwa; organizacja polega na tem, że dana instytucja n. p. gmina, mająca własny lub zadzierżawiony teren, tworzy kolonję t. j. dzieli go na szereg małych parcel i te parcele za wynagrodzeniem odnajmuje prywatnym dzierżawcom, ci zaś urządzają sobie każdy dla siebie ogródek według z góry nakreślonego dla całej danej kolonji planu przy uwzględnieniu własnych potrzeb i upodobań. Dzierżawa winna być niska, (do 10 zł. rocznie) aby ogródki były dostępne i dla niezamożnych, przynoszą zatem wynajmującemu z reguły deficyt, o ile mają spełnić swe zadanie. Kolonja winna obejmować conajmiej 250 — 500 działek, każda działka zać mniejwięcej 300 — 400 m^2, cała zatem kolonja obejmować powinna od 10—20 ha ziemi. Podział powinien być uskuteczniony w sposób celowy i estetyczny; całość winna być ogrodzona odpowiednio i każda działka winna być podobnie odgrodzona od reszty, cała kolonja jak poszczególne wejścia winny być zamykane na klucz, który właściciel każdej działki zachowuje u siebie. Specjalny instruktor-ogrodnik winien pouczać o prowadzeniu ogródków i prowadzić nadzór.

Jakkolwiek każdy z działkowców zawiera z właścicielem kolonji (n. p. zarządem gminy) osobny kontrakt najmu, jednakowoż wszyscy działkowcy jednej kolonji razem zawiązują zazwyczaj między sobą towarzystwo celem obrony własnych interesów oraz wybierają z pośród siebie zarząd, towarzystwo takie może nawet zostać sądowo zapisane i uzyskać prawa jednostki prawnej.

C. Znaczenie poza-higjeniczne.

Znaczenie społeczne takich ogródków jest wielkie i różnorodne; obok znaczenia higjenicznego mają one wielkie znaczenie moralno-wychowawcze gdyż w sposób dobry pozwalają zapełnić czas wolny, odwodzą ludność od złych nawyknień, budzą ducha społeczno organizacyjnego, wyrównują różnice społeczne, jeżeli się rozważy że działkowcami jednej kolonji są zwykle ludzie z najróżniejszych sfer i zawodów, uczą wreszcie kochać przyrodę i ją poznawać. Mają znaczenie materjalne, gdyż hodując warzywo czy owoc dzierżawca przedewszystkiem dla siebie i rodziny wyhodowuje tem samem część wyżywienia codziennego, mają dalej znaczenia estetyczne, jeżeli prowadzone są według właściwych wskazówek fachowo-ogrodniczych.

D. Znaczenie higjeniczne.

Najważniejszym momentem nas tutaj obchodzącym jest znaczenie zdrowotne ogródków działkowych. Wspomniałem że są one jedną z postaci uprzystępnienia powietrza mieszkańcom miast. Z tego też powodu główną rolę odgrywają we wielkich miastach, gdzie szczególnie niekorzystne pod tym względem panują zazwyczaj stosunki. Jednakże i dla średnich a nawet mniejszych nie są one bez znaczenia zdrowotnego, wobec tego, że i tu o ile

mieszkaniec nie posiada własnego ogrodu, są tem miejscem, gdzie spędzić może kilka godzin dziennie na powietrzu świeżem, wród słońca i zieleni.

Ogródki działkowe mają w stosunku do zwykłych ogrodów czy parków publicznych wyższość zdrowotną bezpośrednią i pośrednią w dwojakim kierunku.

Po pierwsze z natury rzeczy zniewalają dzierżawcę samego, ew. rodzinę jego do fizycznej pracy umiarkowanej a więc racjonalnej i stąd przysparzają zdrowego ruchu tym właśnie, którzy go przy pracy zawodowej nie mają a potrzebują t. j. przedewszystkiem pracownikom umysłowym, jak urzędnikom i t. d.

Powtóre interes osobisty, szczególnie materjalny złączony z własnym ogródkiem działkowym zniewala odnośnego dzierżawcę do częstego przebywania w ogrodzie, co niekoniecznie zachodzi w stosunku do ogrodów pnblicznych, i w ten sposób oddziałuje istotnie pośrednio również na całą rzeszę tych, którzy z nich korzystają, dodatnio pod względem zdrowia.

Wreszcie również pośrednim momentem o znaczeniu higjenicznem jest to, iż zainteresowanie ogrodem własnym odciąga wielu od przebywania w kawiarniach, restauracjach, szynkach wśród atmosfery niezdrowej i odwodzi od związanego z niem używania i nadużywania alkoholu. Ogródki działkowe są zatem bezwzględnie dla miast czynnikiem o znaczeniu w wysokim stopniu higjenicznem, szczególnie bardzo ważnym w walce z gruźlicą i alkoholizmem.

E. Postulaty higjeniczne.

Oczywiście muszą one, jeżeli mają spełnić swe zadanie zdrowotne, odpowiadać całemu szeregowi wymagań higjeny i to zarówno pod względem liczby jak i jakości.

Należy dążyć do stworzenia ich w jaknajwiększej liczbie, gdyż dopiero przy masowem ich istnieniu interes zdrowia publicznego wchodzi w rachubę. W innym razie mają one oczywiście wielkie znaczenie dla poszczególnych dzierżawców jako garstki wybrańców, nie miały jednak znaczenia szerszego, publicznego. Władze zatem samorządowe czy inne winny z całą energją ułatwiać organizację ogródków działkowych i uprzystępniać je jak najszerszym masom ludności. Jeżeli możliwie wielka liczba ogródków działkowych jest jak najbardziej pożądaną, to również pożądanem jest, by nie wszystkie były nagromadzone w jednem miejscu. Przeciwnie wszystkie dzielnice miejskie powinny je posiadać i to dlatego że dostęp do nich winien być możliwie ułatwiony, przestrzeń między mieszkaniem a ogrodem winna być nie zbyt długą, aby strata czasu i sił nie była zbyt wielką. Zaleca się ogródki działkowe w takich okolicach zakładać, do których prowadzi komunikacja tramwajowa czy inna, możliwie tania.

Co do jakości: to miejsce winno być przedewszystkiem ze stanowiska zdrowotnego wybrane właściwie i celowo, zaś odpowiadać winno możliwie tym warunkom higjenicznym, które się stawi wszystkim instytucjom przeznaczonym na większe zbiorowisko ludzkie, jak szkoły, szpitale, parki publiczne, boiska i t. d.

Plac przewidziany na ogródki winien być — o ile to tylko można będzie pogodzić z zadaniem ogródków jako urządzeń ogrodowych — niewilgotny, winien zatem leżeć niezbyt nisko, jednakże i nie za wysoko wobec obawy wichrów, zaleca się, aby był lekko pochyły, by woda deszczowa mogła łatwo spływać, grunt winien być zdrowy, to jest nie zawierać szkodliwych pierwiastków pod względem chemicznym i bakterjologicznym; nie zaleca się zatem zakładać ogródków tam, gdzie były dawniej bagna, śmietniska, cmentarze i t. d.

Również otoczenie placu winno odpowiadać wymaganiom natury higjenicznej; plac powinien być możliwie nie obudowany, aby świeże powietrze i słońce miało dostęp; szczególnie w otoczeniu nie powinny znajdować się przedsiębiorstwa zanieczyszczające powietrze lub przeszkadzające zbytnim hałasem, jak fabryki chemiczne, garbarnie, kuźnie i t. d.

Pobudowana altana winna chronić właścicieli ogródków w danym razie od deszczu, latem zaś póki ogród młody, od zbytniego żaru słonecznego, wzorowe studnie lub urządzenia wodociągowe powinny dostarczać wody czystej i zdrowej każdej chwili i w dostatecznej ilości. W obrębie kolonij poszczególnych należy tworzyć, ile możności, boiska dla gier i zabaw dla dzieci.

Takim to warunkom higjenicznym winny ogródki działkowe w pierwszym rzędzie odpowiadać, o ile mają się stać czynnikiem zdrowia. W innym razie nie tylko zadania tego spełnićby nie mogły, przeciwnie, ponieważ właściciele ich przebywają w nich codziennie i to przez dłuższy przeciąg czasu dnia i roku, mogłyby się stać nawet czynnikiem dla zdrowia wprost szkodliwym.

HIGJENA ZĘBÓW I JAMY USTNEJ

podała **Marja Libera** lekarz-dentysta.

W dziedzinie higjeny ogólnej, w walce z chorobami zakaźnemi możemy się poszczycić poważnemi rezultatami, natomiast w walce z najbardziej rozpowszechnioną chorobą, jaką jest próchnica zębów, która staje się wprost klęską, zwłaszcza wśród młodzieży i dzieci, zrobiono bardzo niewiele. Otworzono wprawdzie pewną ilość gabinetów dentystycznych dla młodzieży przy szkołach średnich, Kasach Chorych, znikoma to jednak ilość w porównaniu z potrzebą. Zresztą tu nietylko o to chodzi, aby zęby już chore leczyć i plombować, to jest bardzo ważne, ale ważniejsze, aby chorobom zębów zapobiegać przez racjonalne pielęgnowanie jamy ustnej. Nie zdajemy sobie zupełnie sprawy z ujemnego wpływu chorób zębów na nasz organizm i nie doceniamy doniosłości higjeny jamy ustnej, nietylko w walce z próchnicą zębów, ale w walce z chorobami ogólnemi. Wiemy jak wielką rolę odgrywa w tem utrzymywanie w czystości mieszkania, naczyń, odzieży rąk, jedynie jamę ustną, tą prawdziwą wylęgarnię najzłośliwszych bakteryj, pozostawiamy w najzupełniejszem zaniedbaniu. Naukowe badania wykazały obecność w jamie ustnej najróżnorodniejszych zarazków chorobotwór-

czych, jak szkarlatyny, dyfterytu, tyfusu, promienicy, laseczników gruźlicy i wiele innych, które mają tutaj doskonałe warunki do rozwoju: ciepłotę, wilgotność, słabo zasadowy odczyn śliny i t. d. i t. d. Z jamy ustnej zaś przedostają się one swobodnie dalej do organizmu.

Ażeby uprzytomnić sobie to niebezpieczeństwo, spojrzyjmy na budowę samej jamy ustnej, Wyobraźmy sobie strukturę nowoczesnego mieszkania, a więc hall, z którego mamy wejście do wszystkich dalszych ubikacyj. Takim hallem w organizmie jest jama ustna, z której widzimy bezpośrednie wejście do przewodu pokarmowego i oddechowego; w górnej części do jamy nosowej, przez którą łączy się jama ustna z jamą szczękową; dalej z zatoką czołową, a przez kości sitowe nawet z siedliskiem mózgu; z uchem zaś łączy ją trąbka Eustachjusza. Pozatem jama ustna otoczona jest obfitym aparatem chłonnym, który ją łączy z krwiobiegiem; dodajmy jeszcze dużą ilość gruczołów (podjęzykowe, podszczękowe, przyuszne), a zrozumiemy, jak licznemi drogami drobnoustroje przechodzą wgłąb naszego organizmu. Oprócz osobistego zakażenia, osobnik z zaniedbaną jamą ustną jest niebezpiecznym i dla otoczenia, gdyż przez kichanie, plucie, oddychanie rozsiewa szkodliwe zarazki wokoło.

Przejdźmy teraz do roli samych zębów, do ich funkcji fizjologicznej w procesie trawienia. Pokarmy tylko wtedy mogą być całkowicie przetrawione i z pożytkiem wchłonione, o ile są dokładnie przez zęby roztarte i dostatecznie ze śliną zmieszane, w czem ważną rolę odgrywają zęby trzonowe (więcej jednak zaniedbywane od przednich) gdyż ponad niemi umieszczone są ślinianki (gruczoły ślinowe) i przy przeżuwaniu, dzięki napięciu mięśnia żwacza, następuje podrażnienie owych gruczołów i obfitsze wydzielanie się śliny. Pokarmy niedostatecznie przeżute i oślinione, wymagają zwiększonej pracy ze strony żołądka, t. j. większej ilośc soków trawiennych, drażniąc przytem ściany żołądka i kiszek, powodują z czasem poważne choroby tych ostatnich. To też zdrowie człowieka zależy nietylko od ilości i jakości spożytego pokarmu, ale od ilości dobrze strawionego, co może być osiągnięte przy pełnem, zdrowem uzębieniu.

Nie możemy pominąć i wyglądu estetycznego gdyż brak zębów, jak również zniekształcenia twarzy, (blizny) spowodowane ostremi ropnemi chorobami zębów, nadają twarzy całkiem niemiły wyraz. Przy wymowie czyste dzwięki, przez brak zębów zupełnie się zmieniają, co dla ludzi zmuszonych dużo mówić ma duże znaczenie i ci tem więcej dbać powinni o utrzymanie w dobrym stanie swego uzębienia.

Aby zrozumieć rozwój choroby zębów trzeba się choć pobieżnie zapoznać z ich budową. Ząb nie jest to jednolita „martwa" masa (kość). Zewnętrzną powłokę korony zęba tworzy najtwardsza tkanka naszego ciała, czyli t. zw. emalja zębowa (szkliwo). Główną część korony zęba stanowi zębina, która otacza t. zw. komorę zębową, wypełnioną miękką tkanką — miazgą zebową, składającą się z licznych naczyń krwionośnych i gałązek nerwów (to też ją się mylnie nazywa nerwem zębowym). Z komory zębowej miazga przechodzi przez przewód, ciągnący się wzdłuż całego korzenia, a przez otwór, znajdujący się na jego końcu łączy się z unerwieniem i naczyniami krwionośnemi szczęki. Korzeń pokrywa cienka warstwa cementu, w budowie swej podobnego do kości. Odróżniamy zęby mleczne i stałe. Uzębienie dziecka składa się tylko z 20 zębów, dorosłego z 32 wraz z zębami mądrości. Zęby mleczne wyrzynają się począwszy od 2-go miesiąca do 2 — $2^1/_2$ lat. Pierwszy stały ząb trzonowy jest największym i najważniejszym zębem, jest podstawą całego uzębienia. Wyrzyna się przed wszystkimi stałemi zębami (około 7-go roku) i często podlega próchnicy przed wyrznięciem się innych stałych zębów, to też często go się zaniedbuje, gdyż rodzice uważają go za ząb mleczny. Zmiana zębów mlecznych na stałe odbywa się między 7—15 rokiem.

Pierwszym objawem choroby zębów jest t. zw. próchnica zęba (caries dentium). Przyczyny powstania tej choroby są następujące: pozostałe resztki pokarmów w szczelinach i zagłębieniach zębowych pod wpływem drobnoustrojów, wywołujących fermentację, krochmal i cukier zamieniają w kwas mleczny i inne kwasy organiczne. Kwasy te wyciągają z emalji zębowej sole wapienne, w odwapnioną zaś tkankę łatwo wnikają bakterje, wywołujące gnicie i zupełny rozkład tkanki. Otóż te małe, początkowe otwory należy leczyć i plombować jaknajwcześniej, nie chcąc doprowadzać do dalszego rozwoju choroby zęba, t. j. do zapalenia miazgi zębowej, do której już utorowały sobie drogę bakterje ropotwórcze. Zapalenie miazgi zębowej jest to już choroba bardzo przykra, objawiająca się silnemi, samoistnemi bólami, zwłaszcza w nocy i, silną reakcją na zmianę temperatury. Proces zapalenia miazgi w dalszym rozwoju kończy się jej obumarciem (gangrena). Ból w tym okresie na jakiś czas ustaje, (co daje znów powòd do zaniechania porady dentysty). Ale proces rozwija się dalej: bakterje gnijącej miazgi przenikają przez otwór korzeniowy do szczęki, wywołując t. z. zapalenie okostnej, choroby przewlekłej, objawiającej się początkowo bólami nieznacznemi, stopniowo się wzmagającemi, które wkońcu są bardzo dotkliwe; twarz często obrzmiewa, wokoło chorego zęba zbiera się ropa, temperatura znacznie podniesiona, tworzą się bardzo bolesne wrzody, wreszcie przetoki, przy których ropa stale wycieka do jamy ustnej. Jeśli ropa przebije policzek, tworzy się przetoka policzkowa. Przenikając do gruczołów chłonnych, wywołuje ich zapalenie tak częste u dzieci, a przedostawszy się do krwiobiegu, może spowodować ogólne zakażenie i śmierć. Wogóle ropne sprawy zębowe mogą być źródłem zakażenia dla rozmaitych organów wewnętrznych (zapalenie wsierdzia, ucha, mózgu). Oprócz chorób samych zębów niestaranne, zaniedbane utrzymywanie jamy ustnej — sprzyja tworzeniu się kamienia zębowego, który niszczy dziąsła, doprowadzając je nieraz do bardzo ostrego stanu zapalnego (ropotok zębodołowy) i powodując utratę całego szeregu zębów.

Jako warunek sprzyjający rozwojowi próchnicy bywa też wadliwa budowa zębów i ich skład chemiczny. Zęby, obfitujące w wapień i sole fosforowe, odznaczają się masywną, zdrową budową i jasno żółtym połyskiem. Na rozwój i budowę zęba ma nadzwyczajny wpływ rodzaj odżywiania, zwłaszcza w wieku dziecięcym. (I tu musi iść ra-

zem współpraca lekarza dentysty z lekarzem internistą). Potrawy, zawierające potrzebne sole mineralne, jak jarzyny, owoce (zwłaszcza surowe) mleko, twaróg, jaja, no i chleb razowy, zwłaszcza czerstwy powinien być specjalnie zalecany. Ale jakże często spotykam się ze zdumieniem i obawą matek, czy zęby dziecka są w stanie pogryźć twardy razowy chleb, a jeszcze więcej, czy żołądek zdoła przetrawić taki „ciężki" produkt! No i uważając, że lekarz jest „dziwakiem" wolą dać wzamian „lekkiego" biszkopcika, nie rozumiejąc, że i sama praca nad rozgryzieniem takiego razowca, czy innych twardych pokarmów ma doniosłe znaczenie, gdyż zęby przy żuciu twardych pokarmów drażnią ściany zębodołu, wywołując przekrwienie (szybszy obieg krwi) przez co obsada ich, znacznie się wzmacnia i lepiej odżywia. „Dziecko, które spożywa pokarmy wyłącznie miękkie i ząbki swe oszczędza, oszczędza je jedynie dla kleszczy dentysty". (Röse).

Widzimy więc, że pierwszym i najlepszym warunkiem posiadania zdrowych zębów jast dbanie o prawidłowy ich rozwój od samego zarania życia dziecka Drugim, wytworzenie odporności zębów i jamy ustnej na wszelkie działania chorobotwórcze przez utrzymywanie w wielkiej czystości jamy ustnej, t. j. b. staranne czyszczenie zębów szczotką 2 razy dziennie, zwłaszcza na noc, (a płukanie po każdem jedzeniu) przez co usuwamy resztki pokarmów i rozkładający się śluz, a z niemi i szkodliwe drobnoustroje. Szczotki nie powinny być zbyt miękkie, gdyż nie usuwają kleistego, lepkiego osadu, nieraz zbyt mocno do zębów przyklejonego. (Włos powinien być elastyczny, sztywny i nie gęsto obsadzony).

Często się słyszy obawę, czy twarda szczotka nie zdziera emalji zębowej, [co jest absurdem], a następnie, że przy energicznem szczotkowaniu dziąsła krwawią, co daje powód do zaniechania czyszczenia wogóle. Rozumowanie całkiem mylne. Czyszczenie zębów przy słabych, krwawiących dziąsłach, powodem czego jest kamień zębowy, lub jakiś stan zapalny, a więc czyszczenie szczotką o twardym elastycznym włosie, nietylko nie jest szkodliwe, ale właśnie bardzo wskazane, jako konieczny w takich wypadkach masaż dziąseł. Ważnym też jest sposób czyszczenia, mianowicie: dwoma ruchami poziomym i pionowym; w górnej szczęce z góry ku dołowi, to znaczy z dziąseł na zęby i w dolnej z dołu do góry, zewnątrz i wewnątrz powierzchni zęba, a także i żującą powierzchnię zębów trzonowych. Po oczyszczeniu starannie przepłukać, ale nigdy nie poprzestawać na samem płukaniu!

Jako środek pomocniczy przy szczotkowaniu wystarczy zwykły proszek do zębów t. j. czysta kreda [z dodaniem magnezji i olejku miętowego] wszelkie pasty, choć bardzo reklamowane, są nieraz szkodliwe, zawierają bowiem substancje fermentujące, lub ostre kwasy. Można używać do płukania antyseptyków, ale w wyborze eliksirów trzeba też być ostrożnym. Do stałego użytku najlepiej nadaje się fizjologiczny roztwór soli kuchennej, a jeszcze lepiej gorzkiej [morszyńskiej, karlsbadzkiej], łyżeczkę na szklankę wody. Jest to środek absolutnie nieszkodliwy, a posiadający silne działanie bakterjobójcze. To są zabiegi stałe, codzienne, które każdy człowiek dorosły, a dziecko w szczególności, bezwzględnie wykonywać powinien. Przy pojawieniu się próchnicy, oczywiście trzeba się już zwrócić po poradę do dentysty, gdyż raz zaatakowana tkanka zębowa już się nia odradza. Takim przykładem idealnej higjeny zębów, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, świeci Ameryka, gdzie naprz. miasto Ohio uzyskało zaszczytny przydomek „miasta z najzdrowszemi zębami dziecka". I mieszkańcy Ohio więcej są dumni z tej nazwy, niż z innych kulturalnych zdobyczy swego miasta. My również dążyć do tego musimy.

O WPŁYWIE WYSKOKU NA UKŁAD NERWOWY

podał **Dr. Stanisław Justman, Łódź.**

Wyskok zwany z arabska alkoholem, jest jadem, nie oszczędzającym żadnego z narządów ustroju ludzkiego. Najszkodliwszy jednad wpływ wywiera wyskok na najszlachetniejszy narząd, na mózg, siedlisko duszy ludzkiej, na rdzeń, stanowiący przedłużenie mózgu, oraz na wychodzące z nich obu nerwy. Wpływ ten ujawnia się odrazu, zaczynając od najsłabszych dawek, wzmagając się w miarę wzrastania ilości przyjętej trucizny. Że to nie jest gołosłowne twierdzenie, dowodzi uważna obserwacja człowieka pijącego. W samej rzeczy, co widzimy, gdy człowiek zaczyna pić? Oto, z początku staje się weselszy jakby, zapomina o swych kłopotach i niepowodzeniach życiowych, zaczyna mu się wydawać, że jakoś to wszystko się samo ułoży bez jego czynnego udziału, że będzie lepiej, że, słowem, jakoś to będzie. To mniemanie zawodne znalazło swój wyraz w przysłowiu: „na frasunek dobry trunek", lecz przysłowie to nie jest mądrością narodu.

Gdyby człowiek zamiast sięgać do kieliszka starał się znaleźć przyczynę swych niepowodzeń, zwiększył ilość swej pracy, poprawił jej jakość, napewno po jakimś czasie wszystkie kłopoty i niepowodzenia znikłyby, a on sam stałby się więcej zadowolonym i szczęśliwym. Tymczasem trochę wódki sprawia już, iż świadomość położenia słabnie, zdolność znalezienia dróg poprawy znika, pozostaje tylko bierne oczekiwanie tego, co samo przyjdzie— słowem następuje przytępienie najwyższych władz umysłowych: świadomości i woli. Lecz i najwyższe uczucia ludzkie, uczucia etyczne ulegają takiemuż osłabieniu u pijącego. Wyskok rozwiązuje języki, i człowiek traci wtedy zdolność kontroli tego, co mówi, i powie wtedy niejedno, czego potem gorzko żałuje, zdradza niejedną ważną tajemnicę swoją lub nawet państwową, używa słów nieprzyzwoitych lub śpiewa sprośne piosenki, czegoby na trzeźwo nigdy nie zrobił. Wszystko to świadczy, iż wyskok podziałał paraliżująco na najwyższe ośrodki duchowe, umieszczone w korze mózgowej. Prawdę tę wyraża przysłowie: „od wódki rozum krótki", będące rzeczywistym wyrazem mądrości narodu.

Przy dalszem przyjmowaniu wyskoku ujawnia się paraliżujący wpływ na wielkie jądra mózgowe,

leżące w głębi mózgu: człowiek przestaje wtedy być panem swych ruchów, wykonywa różne zbyteczne ruchy rękami i nogami. Ta potrzeba ruchów bezwładnych przy osłabieni uwzględnie przewijającem porażeniu wyższych ośrodków hamujących, znajdujących się w korze mózgowej, prowadzi do bijatyk, a nawet morderstw, których cała straszna bezsensowność przeraża samego sprawcę po wytrzeźwieniu.

Dalej wpływ paraliżujący wyskoku wyraża się w zawieszeniu czynności móżdżku — narządu, służącego do uzgadniania ruchów pomiędzy sobą i odpowiedniego ich dozorowania. Człowiek chodzi wtedy zataczając się, potyka się o najmniejszą przeszkodę i pada.

Przy dalszem trwaniu zatrucia wyskokiem następuje utrata zdolności wykonywania ruchów dowolnych przy zupełnem prawie porażeniu najwyższych czynności psychicznych: człowiek leży nieprzytomny, jak kłoda w rynsztoku lub gdzieindziej, budząc pogardę dla takiego poniżenia godności ludzkiej. Najdłużej opierają się paraliżującemu wpływowi wyskoku ośrodki oddechowy i naczynioruchowy, znajdujące się w rdzeniu przedłużonym. Lecz i one w końcu ulegają przemocy jadu, i wtedy mamy obraz następujący. Człowiek leży całkiem nieprzytomny, zlany cały lepkim zimnym potem; twarz sina, o rysach zaostrzonych, oczach i policzkach zapadłych, zwalana zwymiotowaną zawartością żołądka; oddech powierzchowny, bardzo przyśpieszony; działalność serca przyśpieszona i osłabiona, o czem świadczy cichość tonów serca, tętno ledwie wyczuwalne. Stan ten bardzo często kończy się śmiercią z powodu postępującego wyczerpania wyżej wymienionych ośrodków.

Nakreśliliśmy powyżej obraz postępującego jednorazowego a zatem ostrego zatrucia wyskokiem. Widzimy, iż trującemu wpływowi wyskoku ulega wtedy najszlachetniejszy narząd—mózg, że ten wpływ trujący przedewszystkiem wyraża się zawieszeniem czynności kory mózgowej, przechodzi na głębiej i niżej leżące ośrodki nerwowe i w końcu poraża ośrodki oddechowy i naczynioruchowy.

W następnym artykule przedstawimy, jak się przedstawia wpływ trujący wyskoku na układ nerwowy w przypadkach nie ostrego, lecz przewlekłego zatrucia wyskokiem, zwanego pospolici alkoholizmem.

WALKA Z RAKIEM

Dr. ADOLF KLĘSK (Kraków).

Kto miał kiedyś w rodzinie chorego na raka ten przyzna, że cierpienie to jest poprostu straszne— bo nieraz mimo naszych najusilniejszych starań operacji, nieuleczalne. Zyskaliśmy obecnie wprawdzie, nową broń do walki z rakiem w postaci naświetlań radem i thorem, są to jednak jeszcze znikome zdobycze, ale w przypadkach nie nadających się do operacji, właściwie jedyne zbawienie, jako środki łagodzące cierpienia chorego, czasem nawet leczące.

Walka z rakiem jest otyle trudną, że cierpienie to, wreszcie w początkach, często jest skryte, a **pacjent kieruje się do lekarza zwykle dopiero wtedy, gdy już jest zapóźno na operację,** bo albo rak zajął już zbyt wielką przestrzeń, i organ bardzo ważny, lub co gorzej, potworzyły się w innych organach przerzuty.

A jednak nieraz rak leczony w początkach może zniknąć zupełnie i dlatego w walce z nim społeczeństwo powinno pomagać lekarzom, a pomódz może, mając choć zgrubsza najważniejsze dane co do raka a więc miejsca usadowienia się tegoż, objawy typowe, częstość występowania, dziedziczność i t. p.

Rak występuje najczęściej u ludzi w wieku dojrzałym (dawniej nawet głównie u starych) a najczęściej usadawia się u mężczyzn na wardze dolnej (krosta niegojąca się, pokryta strupem), w żołądku (chudnięcie, bóle, wymioty) a dalej w kiszce stolcowej (krwawienia, bóle, zaparcia), zaś u kobiet: w piersi (dlatego każdy guzek powinien być z piersi raraz usunięty) a dalei w macicy (krwawienie niezegularne, odchody cuchnące). Naturalnie rak wystąpić może i w innych także organach. Co do częstości: to **obecnie bezwarunkowo rak występuje częściej,** co jednak poczęści odnosimy też do tego, że go lepiej umiemy rozpoznawać i ludzi bada się częściej z innych chociażby powodów (badania kolejowe, wojskowe, przemysłowe, ubezpieczeniowe i t. p.) a przez to nieraz przypadkowo, natrafia na raka.

Przyczyny powstawania raka niestety nie znamy. Wiemy że w pewnych rodzinach występuje on często (dziedziczność) a prócz tego wytworzyć się może przypadkowo wskutek drażnienia n. p. sadzą (u kominiarzy), aniliną (u robotników w fabryce aniliny), na tle wrzodu żołądka, a nawet po częstem naświetlaniu promieniami Röntgena (np. u lekarzy i pielęgniarek zajętych w pracowni röntgenowskiej).

Wywołać też można raka sztucznie u zwierząt a nawet go przeszczepiać potem na inne.

Rak właściwie zaraźliwym nie jest, ale znane są przypadki udzielania się raka z jednego osobnika na drugiego n. p. u małżonków.

Co do leczenia raka, to na razie najradykalniejszym sposobem jest bezwarunkowo operacja, usuwająca guz i sąsiednie zajęte gruczoły. Wynika z tego, że **lepiej każdy guz podejrzany odrazu usuwać a nie czekać aż się rozrośnie. Każdy człowiek, nawet zdrowy, powinien się, przynajmniej raz na rok, poddać badaniu lekarskiemu, bo wiele chorób rozwija się skrycie** bez wiedzy i poczucia człowieka, a jedynie lekarz wykryć je może w zaczątkach.

Wrazie gdy pacjent nie chce się dać operować, na operację jest już za późno, albo też nastąpiła recydywa po zabiegu, należy koniecznie zastosować leczenie radem, które oddaje bardzo cenne usługi, względnie łagodzi bóle, czyści cuchnące owrzodzenia i takowe podgaja.

WALKA Z CHOROBAMI ZAKAŹNEMI W SZKOŁACH

padał Dr. ADOLF KLESK (Kraków).

Nie ulega żadnej wątpliwości, że wiele chorób zakaźnych roznosi się i udziela z pomocą szkół, a dowodzą tego następujące fakty:

1) ilość chorób zakaźnych, zmniejsza się stale w czasie ferji, jakoteż świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy.

2) schorzenia zakaźne są znacznie rzadsze w miejscowościach posiadających po szkołach stałą opiekę lekarską.

3) znane są przypadki epidemij, rozwleczonych jedynie tylko przez dzieci szkolne, a zwłaszcza odnosi się to do świnki (mumps), odry i ospy wietrznej.

Szerzenie się chorób zakaźnych w szkole, odbywa się w dwojaki sposób:

1) **uczeń przynosi zarazę ze szkoły do domu** na sobie, ubraniu, książkach i t. p.

2) **uczeń przynosi zarazę do szkoły z domu** i to albo będąc przenośnikiem zarazy, lub też gdy przyjdzie do szkoły zawczas t. j. w stadjum zaraźliwym jeszcze i bez odkażenia po przebytej chorobie.

Dlatego też **z chorobami zakaźnemi musimy walczyć energicznie w szkole** i to w rozmaity sposób:

Przedewszystkiem **wstrzymuję się od nauki nietylko dzieci chore ale także ich rodzeństwo, względnie w tem samem mieszkaniu mieszkające dzieci,** przez okres inkubacji, czyli wylęgania choroby. Klasę w której zachorował uczeń, poddaje się wymyciu, względnie dezynfekcji.

Każde dziecko idące do szkoły po chorobie, **powinno się najpierw przedstawić lekarzowi szkolnemu nim wejdzie do klasy.**

O ile możności, w razie **gby wydarzy się kilka wypadków schorzenia na płonicę, należy poddać, szczepieniu ochronnemu zdrowe dzieci, a w razie schorzenia kolegi na jaglicę** (egipskie zapalenie spojówek) lub **błonicę** (dyfterję), **zbadać oczy, względnie gardło całej klasie.**

Dzieci wyjeżdżające poza obręb miasta na wakacje lub ferje świąteczne, muszą za powrotem do szkoły, przywieźć ze sobą poświadczenie dowodzące, że w danej miejscowości nie panowała wtedy żadna choroba zakaźna.

Powyższa walka z chorobami zakaźnemi może odbywać się skutecznie jedynie wtedy, gdy społeczeństwo w pełni zrozumienia ważności owej walki, lekarzy i władze w tej walce wspomaga. Niestety, często ludzie opierają się tym zarządzeniom, lub takowe obchodzą, ukrywając choroby zakaźne w domu t. j. nie donosząc o nich władzy, a inne dzieci z tego mieszkania spokojnie posyłając nadal do szkoły, co powoduje nieraz groźne wybuchy epidemji szkolnych i rozwlekanie chorób.

Lekarze szkolni badają co pewien czas wszystkie dzieci szkolne i nie rzadko wykrywają przytem przypadkowo różne schorzenia, jak łuszczenie po szkarlatynie, jaglicę, świerzb, mumps i t. d.

Naturalnie wielką pomocą w tej walce mogą i powinni być lekarzom nauczyciele, którzy dlatego powinni być dobrze obeznani z higjeną i objawami chorób zakaźnych, najczęściej w szkole występujących.

Także w ogólnych zarysach znać tę sprawę powinni rodzice i **oglądać swe dzieci posyłane do szkoły, co rano,** a nie czekać by za nich to czyniła dopiero szkoła.

O czem pamiętać powinni rodzice uczącej się młodzieży

Dr. Arkadjusz Goldenberg, lekarz szkolny w Łodzi.

Lekarz szkoły powszechnej czy średniej z żalem stwierdza częstokroć, że rodzice zaniedbują wiele rzeczy, bez których zdrowie ich dzieci pozostawia wiele do życzenia, a nieraz narażają inne dzieci na choroby zakaźne. Główniejsze braki chcę tu wytknąć.

1) Dzieci przychodzą do szkoły po jakiejś chorobie jak odra, szkarlatyna bez kartki lekarskiej zezwalającej na powrót do szkoły, choć lekarz był i nie trudno było taką kartkę uzyskać. Od dziecka trudno jest dowiedzieć się dokładnie, kiedy zachorowało, na jaką chorobę, czy była dezynfekcja i t. p.

2) przy oględzinach lekarz stwierdza brud w uszach, brudne duże paznogcie, cuchnące od potu nogi. Czy może kto lepiej od rodziców dopilnować, aby dziecko myło się dokładnie, w porę kąpało, zmieniało bieliznę?

3) na pytanie, czy czyszczą zęby, dzieci często odpowiadają przecząc, albo, że „my" t. j. cała rodzina mają jedną wspólną szczoteczkę do zębów. Widać rodzice nie wiedzą, że szczoteczką wspólną mogą być z osoby na osobę przeniesione bardzo niebezpieczne nawet choroby, jak dyfteryt, gruźlica i t. p.

4) rodzice zachęcają dzieci do wódki, piwa, wina, miodu, gdy sami piją, a przecież stwierdzono, że na bardzo wrażliwy mózg dziecka alkohol działa fatalnie.

5) lekarz i nauczyciele zwracają uwagę dzieciom, aby podczas pisania i rysowania nie siedziały zbyt nachylone, aby oczy były więcej niż na 30 cm. od zeszytu, ale gdy dzieci przyjdą do domu zapominają o tych przestrogach, a rodzice nie wiedzą często, że od tego powstaje krótki wzrok, zgarbienie, skrzywienie kręgosłupa.

6) Zbliża się lato! w wielu szkołach średnich lekarz szkolny i nauczycielstwo szuka różnych sposobów, jakby tu jaknajwięcej dzieci wysłać na kolonje letnie. I cóż? wielu rodziców ani się odezwie, a jeśli chodzi o opłatę to nawet tych kilku złotych, które dziecko z pewnością w domu zje, choćby sam chleb suchy jadło, nie chcą dać. A przecież pobyt latem na słońcu i czystem powietrzu to zbawienie dla dziecka miejskiego, które rzadko nie jest małokrwiste a często i gruźlicze. **Rodzice dbajcie więcej o swoje dzieci.**

JAK CHRONIC ZRANIENIA PRZED ZAKAŻENIEM?

podał Dr. ADOLF KLĘSK (Kraków).

Aczkolwiek co chwila ktoś ze znajomych kaleczy się i słyszymy na każdym kroku o postępach chirurgji, to mimo to w opatrywaniu domowem zranień, popełniamy bardzo grube błędy, które zgubnie odbijają się nieraz potem na dalszem gojeniu się rany. Tak n. p. panuje jeszcze ciągle przekonanie, że każdą ranę trzeba zaraz „wymyć" a **właśnie zwykle nie co innego, tylko owo, wymycie ranę dotąd czystą — zakaża!**

Nowoczesna chirurgja zaleca naodwrót o ile możności **pozostawienie rany w spokoju,** zajodynowanie okolicznej brudnej zwykle skóry, i pokrycie rany czystą, względnie antyseptyczną gazą.

Bo są dwie ewentualności: albo rana jest czysta, w takim razie nie trzeba jej tykać, lub jest już zakażona i wtedy żadne „mycie", nawet najlepszymi antyseptykami, nie wiele pomaga, bo bakteryj ze skrytek lub komórek już nie usunie.

Tak samo mylnem jest zdanie, by krew płynącą z rany odrazu tamować. Tamować należy krew wtedy, gdy uchodzi obficie, natomiast przy małem sączeniu krew ta rzeczywiście wymywa ranę, a prócz tego, posiadając właściwości bakterjobójcze, odczyszcza przez to ranę.

Samo się przez się rozumie, że opatrunki dawane na ranę, powinny być czyste, a raczej w znaczeniu lekarskiem jałowe t. j. bez bakteryj, a takiemi nie mogą być materjały opatrunkowe, leżące gdzieś na szafie, w otwartych lub nieszczelnych opakowaniach.

Tak samo nie można uważać za **lekarsko** „czyste" wszelkie maści, sporządzane bez zachowania należytej aseptyki t. j. jałowości. Rana, dobrze się gojąca, powinna być sucha, nie brzęknąć ani zbyt boleć i nie wywoływać komplikacji w postaci dreszczy lub gorączki. Jeżeli istnieje który z tych objawów, dowodzi to zakażenia przyrannego i wtedy nie należy opatrywać nadal w domu, lecz zwrócić się do lekarza, bo nieraz z drobnej ranki rozwinęło się już ciężkie zakażenie ogólne.

PRZYŚPIESZONE TEMPO ŻYCIA

podał Dr. A. KLĘSK (Kraków).

Jedną z głównych przyczyn naszego zdenerwowania w obecnych czasach jest niedostosowanie się rytmu życia do pobudliwości naszych nerwów,

Każdemu dziś ciągle się gdzieś śpieszy, chcemy kilka rzeczy na raz, a niestety nasz system nerwowy żąda czego innego, a tu wobec kultury i wynalazków zwiększa się ciągłę tempo życia.

Podajemy kilka typowych przykładów: dawniej na list, względnie odpowiedź, czekać trzeba było dniami, jeżeli nie tygodniami, cierpliwie — obecnie tupiemy nogą i **niecierpliwimy się, gdy nas zaraz nie łączą z odległem jakiemś miastem przy rozmowie międzymiastowej telefonem!** Dawniej czytało się wolno i z rozmysłem, obecnie pochłaniamy poprostu gazety i książki. A jak my obecnie czytamy?

W minucie, jak nas uczy fizjologja, można zobaczyć dokładnie conajwyżej 240 znaków jako nowych wrażeń.

My zaś głośno możemy przeczytać około 1.500 liter w słowach, a w myśli czytając znacznie nawet więcej!

Jasną więc jest rzeczą, że to szybkie czytanie jest raczej „domyślaniem się", przez co nieraz przytrafić się może, że przeczytamy mylnie i mylne nabierzemy o danej rzeczy, wyobrażenie. To za szybkie odbieranie wrażeń powoduje też to, że wielu ludzi właściwie ciągle jest znużonych.

Najnowsze wynalazki, jak lelefon, radio, i t. p., zatracają w nas powoli wiarę w podania zmysłów, jakoteż w pojęcie przestrzeni i czasu i dlatego stajemy się coraz to więcej niecierpliwi, bo już pragniemy być niemal wszędzie obecnemi i wszechwiedzącymi![1]

A nerwy nasze nadążyć temu nie mogą! Za bardzo odsunęliśmy się od przyrody i żyjemy zanadto w warunkach sztucznych i dlatego **czas byłby nad tem pomyśleć, że tak dalej być nie może.** A jakaż na to rada? Przedewszystkiem niepotrzebnie nie przyśpieszajmy sobie tempa życia i niepotrzebnie się nie śpieszmy!

Pamiętajmy o wypoczynku i śnie i prócz higjeny ciała uprawiajmy i higjenę ducha.

1) zwłaszcza jeżeli czytamy n. p. w zgiełku w kawiarni. Nowoczesny komfort i wynalazki ułatwiają wprawdzie nam życie, ale zarazem nas rozleniwiają, a z drugiej strony nie dają skołatanym nerwom i umysłowi nigdy należycie wypocząć.

Nic też dziwnego, że wielu ludzi „ucieka" gdzieś na odległą i zapomnianą wieś, by tam na łonie natury wypocząć, co jest rzeczą bardzo mądrą i polecenia godną.

Przez ciągłe podniecanie nerwów zaostrzamy pragnienia a stępiamy pobudliwość co ma ten skutek, że potrzebujemy coraz to szybszych i intensywniejszych podniet, przez co znów wyczerpujemy się za bardzo. Obecnie nudzą nas dlatego wszelkie sprawy „za wolne—rozwlekane", nie mamy czasu „na oglądanie" obrazów, lecz szukamy tylko w obrazach plam, życie traktujemy z punktu „kina" nie mamy czasu na długie rozmowy! Lecz zadajmy sobie pytanie: po co—a raczej, gdzie tak się ciągle wszyscy śpieszą?

PARTACTWO LECZNICZE w POLSCE

„Grasują po Polsce oszuści różnego gatunku. Zajmuje się nimi policja i sąd. Dla nich buduje Państwo więzienia. Jeden tylko rodzaj oszustów bezkarnie najczęściej chodzi po świecie — to oszuści, leczący chorych. Spekulujący na głupocie, wyzyskują niemiłosiernie ludzi, przynosząc im szkodę na zdrowiu i wyłudzając pieniądze.

Jeżeli zestawi się ilość tego rodzaju osobników z ilością zasądzonych, to stwierdzić można, że zasądzonych jest tylko niewielki odsetek. Przyczyny tego zjawiska szukać należy w trudności udowodnienia przestępstwa i brakach ustawowych. Partacze posuwają swą bezczelność do wydawania „orzeczeń” lekarskich na piśmie. Jedno z kilku przesłanych Redakcji „Lekarza Polskiego” przytoczę dla przykładu. Zostały one wręczone jednemu z lekarzy przez chorą — poszkodowaną.

Wybadanie chorób:

Chora . . . Marja Z.....

Urodz. . . . 3. VI. 1875 r.

Obecnie zamieszkały . i . . . Ciechocinek, ul. Pod Tężniam.

Wybadanie i stawienie djagnozy dla zaocznych chorych według listów: z wiedzą jasnowidzącą na odległość, ocznym — z wiedzą ręką, ruchów, skóry ciała, włosów, obecnie, okolicznością: Astrologji, astronomji, okółtów, ewidencji, wogóle za wiedzą przyrodniczą, ale przeciwko ewolucyjną—aloopatyczną, niby leczę, ale nigdy nie wylecze i nie wyleczone, a zawsze na śmierć zaszkodzione, ewentualnie, chemiczne-alopatyczne, a nie przyrodnicze, nie uznanych allopacjej, dzięki czego chemiczne zaszkodzione obecnie i chory lub chora, cierpienia pokazuje . . . 5 lipca . . . 1926 r.

Obecne choroby

Otoczenie całego organizmu chorobami, nie wyleczone a zaszkodzione przez chemiczne leczenie — 150%, odziedz. . . . 70%;
Jeszcze w krwi . . wapny—150 . . . odzedz . . 50;
Obok-bowiem, wyrodniałość organizmu . . . 400 . , od braku znalezienia chorób i prawidłowego stososownego leczenia lekarzami:
Wyczerpany organizm chorobami i lecz zaszkodzieniem, a nie wyleczeniem, allopatycznym-Lekarzami . . . 530 . . . ;
W organizmu . . . 13 . . . raków, podstawa, atirtyzmu i sclorose serca, odziedziczonych 3 . . . . powstałych . . . 10 . . . dzięki wzbrodnielego allopatycz.
Obecnie, grużlica . . 100 . . . (śmierć — 200), użyta . . . 70 . . . , brak leczenie i odziedziczone. . . . 30 . . . , zagrożone przez dotychczas niestosowne leczenie i wybadanie, jak przodków również chorego.
Ostatecznie, syfilis, podstawa grużlicy — 130 . . . . %, z 2 . . . . pokolenia, odziedziczone 84 . . . % zagrożone niestosownem leczeniem — użytek — 46 . . . . %, dzięki czemu 2 . . . ofiar wcześnie zmarłych przodków i chory. 3 . . . . ofiara tego zbrodnialego, wyrodniałego, dziedowskiego allopatycznego leczenia, ale ponieważ sumennie udał się do leczenia, uzdzowie na zawsze, oprzedzie niem już spełnić ściśle wszelkie wskazówki leczenia i zyżywania środków, nie zażywa już nadał innych środków, również nie podda się zabobonam i radam, niby z bogem, ale szatanem, odkierować przez zazdrość choregu od systemu leczenia, jak dokonane już 99,% grużlica, ogarnął siat, odziedziczność sysfilisu, allopacjej nie wyleczony a zaleczony i zaszkodziony, 83,%, atretyz i sclersa seroca, odziedziczność raków i również użytość, dzięki równiż adlopacji —zbrodnialości leczenia i wybadaniu chorób. 100,%, chorych, prawie wszyscy, sami lekarze i rodziny ich, szpitalach i cmientarzu już brak chorym zmarłym.
Miejsce i, katastrofa ogólnego spadku ludności na oczach każdego polskiego lub innych obywaciela, 27, % co rok powiększe się lekarzów allopatów; 77, %, co rok powiększe się chorych, ewentualnie, pawie zdrowego już nie ma 7.
Ogonia życia — atrophie: gnięcie mięsności i pruchnięcie kosti i organyzm umiera, ale duchowe jeszcze żyje 33. . . . . %
W obowiązaniu jest chory, w każdej chwili nieporonumienia przy systemu leczenia i innych wypadkach nie spodzanych, nigdzie nie chodzić do lekarza a zaraz natyczmist wrócić do mnia.

Objęcia wsępnego leczenia zara po otrzymaniu środków 7 lipca 1926

Olejek Nr. 5. .
. . . . . . 3 razy dzienne po 5 kropel na stołową łyżką gorącego mleka. Jednocześnie olejku zewnątrz zażywać, co wieczór przed snem rozgrzanym olejkiem ciepło do 30 stop. robić wcierania — masarz, trwały do—1, min. Na persy, krtań, serce, dołek, brzuch przewody Jadalne i oddechowe, a na górą zawsze obwinąć wołnianym i trzymać aż do rano, Oprócz tego obowiązuje się chory wyszykować domowy środek bardziej skuteczny, następny: na szklanką lub filiżancy rozpuścić 3 małe łyżeczce śmietankowego masła, małe łyżeczce miodu i 10 kropel olejku Nr. 6, zamieszać i gorące na noc wypić w czasie wcierania olejkiem 77.

Ogólne leczenie od 7 lipca . . . . 1926.

Kropli N 3.
3 razy dzienne po 10 kropel na stołową łyżką wody w godzinach: 10-00, 3-00, 8-00.
Kropli N 4.
3 razy dzienne po 10 kropel na stołową łyżką wody w godz.: 10-30, 2-30, 8-30.
Kropli N 7.
3 razy dzienne po 10 kropel na stołową łyżką wody w godz.: 9-00, 1-30, 7-30
Kropli N 11...
3 razy dzienne po-10 kropel na stołową łyżką wody w godzinach: 6-40, 4-40, 7-40.

Jeszcze oprzedzienie poważne: ogólne chorze przy chodzą do leczenia, organyzm których są już prawie, bowiem, olbrzymie zaszkodzionych przez allopatyczne i inne ewolucyjne środki i leczenie, niby leczo-

ne, ale choroby nie znalezone i zaleczone śmiercielne, obecnie i organyzm nagromadziony zaszkodzeniami już nie jest w stanie odżywić się żadnymi, nawet, cudo środkami leczenia, a w tym wypadku i moje środki będą początkowo nie uskutecznione, otóż wprowadziłem początkowy wstęp leczenia, wyższe podanego, na przykład odsunięcia ndjpierwsze organyzm od otoczonych kwasów, szłaków, zaszkodzień, przez olejek i masło z miodem i oliwą, a po przejściu — 10 dni, już rozpocząć ogólne zażywanie środków i jednocześnie i wspomogące olejek i druge razem w każdej chwili oczuwania dolegliwość: niby gorączką lub dreszczu, od razo zaprzestać do 3-4 dni zażywać ogólne środki a tylko olejek i mleko z dodatka dopóki nadziejdzie ulga, przeważnie zjawy są to od zatkania kiszek odchodem chorób, przy mój system leczenia, nie zaleczenia, a odsunięciem chorób prez stolec, mocz, macicę, czasami wymiotów.

H. Nachtman.

Powyższy dokument jest tak charakterystyczny że przytoczyłem go w całości, zachowując sty i pisownię.

Rodzi się pytanie, co więcej podziwiać należy: bezczelność autora, czy głupotę korzystających z usług tego, „cudotwórcy"?

ODCINEK

POCZĄTKI WIEDZY LEKARSKIEJ

(c. d.)

KRÓTKIE STRESZCZENIE

O lecznictwie starożytnego Egiptu dowiadujemy się z tak zwanych papyrusów czyli rękopisów pisanych na specjalnego gatunku papierze, który fabrykowali Egipcjanie z łodyg rośliny papyrusu.

Pismo te po raz pierwszy odczytał francuz Franciszek Chabas. Z pisma tego, zwanego pismem hieratycznem zapożyczyli Fenicjanie niektóre składowe części swego alfabetu, z którego ostatecznie powstał obecny nasz alfabet przez pośrednictwo liter greckich i rzymskich.

Do czasów obecnych zachowała się pewna liczba papyrusów lekarskich; najważniejszemi z nich są: papyrus Ebersa i papyrus lekarski ze zbiorów w Berlinie.

Papyrus Ebersa dobrze zachowany ze wszystkich papyrusów lekarskich, zawiera 110 stronic i zdaje się pochodzić z przed 1500 lat przed Chr. Prawdopodobnie jest to jedna z ksiąg świętych, które Egipcjanie przechowywali jako cenność w świątyniach, a której autorstwo przypisywali bogowi Thot. W chwili odkrycia rękopis ten przedstawiał rulon na 21 metrów długi i 80 cm. wysoki. Zagrzebany od tysięcy lat pod ruinami Teb, cudem ocalał i został nabyty w 1873 roku przez doktora Ebersa podczas pobytu jego w Egipcie. Obecnie znajduje się on w bibljotece uniwersyteckiej w Lipsku, gdzie rozcięto go na 29 kawałków różnej długości, części te zostały oprawione.

Zawiera on recepty lekarskie na różne choroby. Najważniejsze są rozdziały, traktujące o chorobach oczu i cierpieniach kobiecych. W jednym rozdziale mówi się o perfumerji, w innym o ukłuciach owadów i ukąszeniach wężów. Ostatni rozdział poświęcony jest magji czarnej i napisany w wyrażeniach tajemniczych, by nieuświadomieni zrozumieć go nie mogli.

Papyrus lekarski ze zbiorów muzeum w Berlinie, został odkryty w Memfis niedaleko Sakkarah, schowany w naczyniu glinianem. Prawdopodobnie należał do słynnej bibljoteki w świątyni boga Imhetep. Pierwsza i trzecia część jest zdaje się z czasów około 1275 lat przed Chr., zaś druga część jest jeszcze dawniejszą, przypuszczalnie to na 3000 lat przed erą chrześcijańską. Papyrus zawierał 21 stronic pisma hieratycznego, niestety brak dwu pierwszych stronic.

Jest to przeważnie dzieło traktujące o lecznictwie i zawiera 170 najrozmaitszych przepisów. W drugiej części znajduje się opis naczyń krwionośnych, który wskazuje, że choć lekarze egipscy mieli niezbyt dokładne dane o krwiobiegu, wiedzieli jednak o jego istnieniu. Trzecia część zawiera ciekawy traktat z dziedziny ginekologji. Rozpoznanie chorób w tym papyrutie jest również prawie niemożliwe.

Jeszcze kilka innych papyrusów posiada również Londyn w British Museum papyrus traktujący o oparzeniach, z 1500 roku przed Chr.

Zachowały się też papyrusy: waterynaryjny i papyrus ginekologiczny, które zostały znalezione w 1893 roku w mieście Kahun. Są to najdawniejsze ze znanych papyrusów, gdyż napisane zostały około 2000 lat przed Chr. Niestety są one bardzo krótkie, i właściwie są tylko zbiorem recept.

Są również **papyrusy traktujące o magji.** Wskazują one jakie formułki magiczne należy wymawiać, by wypędzić złe duchy wywołujące choroby.

Teraz więc, gdy poznaliśmy już lekarzy starożytnego Egiptu i ich dzieła, pozostaje nam poznać ich wiedzę, choroby, które mieli do leczenia, i wreszcie ich sposoby leczenia.

Już podczas panowania pierwszych dynastyj mieli się zajmować sekcją ciała ludzkiego. Potwierdzają to starożytni uczeni. Jest więc możliwem, że przed 5.000 lat i więcej, krajanie trupów nie były uważane jako sprawa bezbożna. Opisywano więc, że serce wysyła do wszystkich organów i do wszystkich członków naczynia krwionośne, które rozprowadzają krew, a z nią razem tchnienie tajemnicze, które rodzi życie. To tchnienie jest wchłonięte przez płuca, za pomocą oddechu; stamtąd odprowadzane do serca, a z serca do tętnic, które są zupełnie niem wypełnione i rozprowadzają je po całem ciele. Jeżeli zastąpimy tchnienie przez tlen, to zgodzimy się, że było to rzeczywiście przeczucie teorii fizjologicznej oddychania i krwiobiegu.

Kapłani znali główne organa ciała, ponieważ opisują ich choroby, znali naprzykład przewód pokarmowy i wątrobę, organa rozrodcze i moczowe. Co do wątroby, wiedzieli nawet, że ona wydziela żółć i że pojawienie się tej żółci w odchodach oznacza zaburzenia wątrobowe. Kapłani - lekarze mieli więc przynajmniej pojęcie o anatomji i fizjologji.

Zresztą, czy możliwem byłoby przypuszczenie, że ludzie, którzy w balsamowaniu doszli do tak wysokiego stopnia doskonałości, mogli byli nie znać budowy ciała ludzkiego?

Balsamowanie odbywało się w następujący sposób; Wykonywano z największą zręcznością na ciele nacięcia i jeżeli badamy mumję trzeba starannie przeprowadzić formalny rozbiór, żeby odnaleść cięcia, gdyż skóra rozcięta ukośnie na poziomie fałdy, dawała się później z łatwością przyłożyć szczelnie w sposób niewidoczny.

Przez nozdrza wydobywano mózg długim haczykiem zagiętym, a przez długie nacięcie na lewej stronie ciała wyciągano wszystkie trzewia, które napuszczano aromatami i wkładano do urn. Potem kapłan wymywał winem palmowem wszystkie zagłębienia ciała, przysypywał je pachnidłami i napełniał aromatami. Ciało w ten sposób przygotowane wkładano do rozczynu soli sodowych, gdzie przebywało 70 dni. Rozczyn ten przygotowany był z kryształów soli, wyparowywanej z gorzkich jezior dolnego Egiptu; była to mieszanina kwaśnego węglanu sodu, siarczanu sodu i chlorku sodowego. Ten płyn sodowy był prawdziwem płynem antyseptycznym, zdolnym powstrzymać rozkład trupa.

Po wyjęciu z kąpieli sodowej, trupa dobrze wymywano, obwijano bandażami, poczem umieszczano mumję w trumnie w sarkofaku prostokątnym, a ten zamykano w grobowcu na dnie studni, którą zakrywano starannie, ażeby mumję zabezpieczyć od wszelkiej profanacji.

Tak więc kapłanom-lekarzom należącym do zakładów pogrzebowych zawdzięczamy niezliczone mumje, zapełniające groby Egiptu. Któż mógłby wobec tego uwierzyć, że oni nie znali budowy ciała ludzkiego?

Kiedy się pomyśli, że egipcjanie balsamowali członków swej rodziny, ale także wszystkie zwierzęta, które żyły obok nich, łatwo zrozumieć, że dzięki tym balsamowaniom cudownym i zupełnie nadzwyczajnym, rozkład zwłok był wstrzymany na tysiące lat pod słońcem zwrotnikowem Egiptu, gdzie ciała rozkładają się z taką szybkością.

Balsamowanie zwłok zasługuje na wzmiankę tutaj z racji swojego znaczenia w higjenie. Ale zaciekawia nas ono jeszcze z innego punktu widzenia: zobaczymy dalej, że przez retrospektywną sekcję mumji możemy sobie odtworzyć naukę o chorobach w starożytnym Egipcie i dopełnić w ten sposób niedokładne dukumenty, które nam dały papyrusy.

O chirurgji nie znajdujemy wzmianki w papyrusach lekarskich; nie znaczy to jednak, żeby ona była nieznaną lekarzom egipskim. Powiedzieliśmy już, że w klinikach przy świątyniach kapłani dokonywali operacji, a w ruinach niektórych świątyń archeologowie odnaleźli liczne narzędzia.

Lekarze egipscy nietylko wykonywali operacje, ale umieli nawet znieczulać rany. Używali do tego marmuru kairskiego, albo kamienia memfijskiego, który sproszkowany i zmieszany z octem do tego stopnia znieczulał tkanki do których go stosowano, że chory nieczuł krajania i przypalania. Kwestjonowano możliwość tego znieczulenia: niema w tem jednak nic nieprawdopodobnego, gdyż działanie octu na marmur daje kwas węglowy, działanie którego, jako środka miejscowo znieczulającego, doskonale jest znane.

Pogłębienie badań nad mumjami dostarczyło jeszcze cennych wskazówek o operacjach, dokonanych przez lekarzy starożytnego Egiptu.

Jedno malowidło na grobie w Beni-Hassan, z przed 3000 lat, przedstawia lekarza, pochylonego nad jakimś osobnikiem jakby dokonywującego operacji nad jego głową.

Kapłani-lekarze umieli także leczyć złamania, gdyż między badanemi mumjami spotykano pewną liczbę wskazujących na niedawne złamanie, umiejętnie nastawione i wyleczone całkowicie bez albo z niewielkiem skróceniem. Co więcej, w roku 1908 profesorowi Elliot-Smith udało się odnaleźć mumję młodej kobiety zmarłej zapewne wskutdk upadku, przy którym złamała oba napięstki. Miała jeszcze na sobie przyrządy ustalające, miejsca złamania były unieruchomione przy pomocy łubków ściągniętych bandażami, a te ostatnie były nałożone w sposób zabezpieczający nieruchomość kończyn. Zatem Egipcjanie umieli nastawiać złamania.

Egipcjanom nie obce były operacje plastyczne twarzy gdyż w British Muzeum posiadamy mumję o sztucznych uszach. Była to mumja najwyżej 14-letniego chłopca, którego uszy były zrobione z mieszaniny bawełny i żywicy. Naturalnie niemożliwem jest stwierdzić czy uszy te służyły za życia, czy też były dodane po śmierci. Zważywszy jednak, że niektóre zbrodnie były karane ucięciem uszu, możemy przepuścić, że mamy do czynienia z młodocianym przestępcą, któremu rodzina tym sposobem chciała oszczędzić niesławy.

Studja nad zabytkami wykazały, że Egipcjania umieli operować ręce, nogi, jakoteż wykonywali obrzezanie i trzebienie.

Kapłani-lekarze dawnego Egiptu mieli sławę szególną jako **okuliści,** tak dalece, że CYRUS, król Persji, potrzebując okulisty, sprowadził go z Egiptu. W istocie zręczność ich w leczeniu chorób ocznych pochodziła poprostu z rozpowszechnienia tych chorób w kraju; były one już wtedy tak częste jak za naszych czasów.

To nam tłómaczy, że „książka o oczach" jest częścią najważniejszą papyrusu Ebersa. Główne przypadłości, jakie tam spotykamy, są; kataralne zapalenie spojówki, zapalenie tęczówki ze łzawieniem, mroczki przed oczyma, zapalenie powiek, bielma na rogówce, wywinięcie powiek, jęczmień i ślepota. Jedyna znana im operacja polegała na usunięciu rzęs przy podwinięciu powiek.

Jaglica istniała również, czego dowodem są blizny na powiekach u mum dobrze zachowanych.

W ogólności wszystkie cierpienia oczne były leczone płynami lub maściami, których zasadniczymi składnikami były części mineralne; jednakże i rośliny i produkty zwierzęce wchodziły niekiedy w ich skład. Licznie używane były również zaklęcia magiczne, które miały bądź chronić przed chorobami, bądź wpływać na nie leczniczo.

Egipcjanki dbały bardzo o swe oczy; umiały je powiększać, jak również zwiększać ich blask. Do powiększania, jako też do malowania brwi i przyciemniania powiek używały dwu kosmetyków: zielonego i czarnego; głównym składnikiem kosmetyku zielonego był grynszpan; czarny zaś kosmetyk składał się z siarczku ołowiu z domieszką srebra.

Wypadkowo dowiadujemy się, że egipcjanki były zalotne; były taż dobremi aktorkami, o czem świadczy znajdująca się w Muzeum leydejskiem jedna z ich dawnych szkatułek tualetowych. Jest ona podzielona na cztery części z następującemi napisami: „farby do codziennego malowania oczu, do powiększania blasku oczu, dla wywoływania łez, dla sprowadzenia miesiączki". Napisy te mówią same za siebie.

Egipcjanie żenili się w młodym wieku. Mało namiętni z natury nie uczuwali potrzeby szukania żony poza domem rodzicielskim i przeważnie na podobieństwo swoich bogów zaślubiali swoje siostry.

Choroby kobiece są opisane w papyrusie Ebersa. Znajdujemy tam opisy wypadania macicy, upławów, zaburzeń w miesiączkowaniu wraz z podaniam środków zaradczych, Skuteczność niektórych z nich wydaje się być wątpliwą. Jednakże Egipcjanie znali już niektóre zabiegi ginekologiczne, będące dziś jeszcze w użyciu, jak to: wstrzykiwania gorące oraz tamponowanie pochwy w przypadkach krwotoków macicznych.

W tych samych papyrusach mamy wskazówki w jaki sposób uczynić kobietę zdolną do zapłodnienia, jakie są oznaki ciąży, jakich ostrożności należy używać by zapobiec poronieniu, jakie zabiegi ułatwiają poród, jakie są oznaki żywotności dziecka i t. d. Liczne sposoby, których używali Egipcjanie, żeby się dowiedzieć o zdolności rozrodczej kobiety, świadczą jak bardzo pragnęli posiadać dzieci.

Karmienie. Karmienie w starożytnym Egipcie było bardzo poważane. W papyrusach lekarskich znajdujemy tylko kilka bezwartościowych przepisów leczenia ropni piersi i dla zwiększenia ilości mleka; za to wizerunki, przedstawiające karmienie, znajdują stę licznie w świątyniach.

(c. d. n.)

Wojewódzkie Tow. Przeciwgruźlicze w Białymstoku

Sprawozdanie z działalności za rok 1926

Myśl walki z gruźlicą na terenie Województwa Białostockiego kiełkowała już dosyć dawno wśród społeczeństwa białostockiego i od czasu do czasu ze strony czynników miarodajnych były czynione próby skierowania całej akcji na właściwe tory, były nawet przedsiębrane pewne kroki, mające na celu przeprowadzenie tego lub innego punktu programu walki z gruźlicą. Tak np., istniało Biuro Ekspertów, które miało za zadanie stwierdzenie statystyczne rozmiarów gruźlicy na terenie m. Białegostoku, istniały kolonje letnie dla dzieci polskich i żydowskich, które rok rocznie wysyłały pewną ilość dzieci zagrożonych gruźlicą na wieś, nareszcie T-wa żydowskie dawały zapomogi na wyjazd do uzdrowisk, a w szpitalu miejskim istniał oddział dla gruźlików.

W 1925 roku zawiązał się komitet organizacyjny T-wa Przeciwgruźliczego, do którego weszli: Dr. Piotr Klamrzyński, Dr. Adam Kozubowski, Dr. Józef Lewitt i Dr. Bohdan Ostromęcki. T-wo zostało zalegalizowane dn. 4.XI.25. r., a dnia 14.XI.25 r. na organizacyjnem zebraniu Wojewódzkiego T-wa Przeciwgruźliczego zatwierdzono statut i wybrano zarząd T-wa, który zabrał się do pracy, t. j. 1) do zdobycia środków na akcję przeciwgruźliczą i 2) do skoordynowania pracy przeciwgruźliczej na terenie Województwa.

Przystąpiono więc do zjednywania członków dla T-wa, zwrócono się do Magistratu, Sejmiku i Generalnej Dyrekcji Służby Zdrowia o zapomogi. Mając na celu planową akcję zarząd przystąpił odrazu do Związku Przeciwgruźliczego.

Po uzyskaniu odpowiednich fnnduszów: zapomogi od Generalnej Dyrekcji Służby zdrowia, Magistratu oraz wpływów z zebranych składek członkowskich, przystąpiono do wypełnienia 1 punktu programu, a mianowicie zorganizowania wzorowej poradni przciwgruźliczej, którą otwarto dnia 1 marca 1926 roku.

Poradnia mieści się przy ulicy Warszawskiej 32, gdzie zajmuje 5 pokoji na parterze i składa się z: 1) poczekalni, 2) gabinetu lekarskiego, 3) gabinetu do naświetlań, 4) laboratorjum, i 5) biura rejestracyjnego. Personel poradni stanowi: kierownik poradni (pracuje honorowo), 2 lekarzy, sekretarka, pielęgniarka-wywiadowczyni i służący.

W uruchomionej poradni zaczęto udzielać porad lekarskich dnia 4 marca, lampę kwarcową uruchomiono dnia 5 marca 1926 roku.

Przyjęcia lekarskie odbywają się codziennie od godz. 5 a przeciętnie do 8 wieczorem, naświetlania lampą kwarcową — od godz 9 — 1 i od 4 — 8.

Uruchomiona poradnia zaczęła wkrótce zdobywać sobie prawa obywatelstwa, tak, że gdy początkowo zgłaszało się 2 — 3 chorych dziennie, pod koniec roku stale zgłaszało się 12 — 15. Ogółem udzielono do 1 stycznia 1927 r. 1803 porady wciągu 445 godz.

Wkrótce po uruchomieniu poradni zaczęto prowadzić stale wywiady w domu u chorych, które wykonywała pielęgniarka-wywiadowczyni. Wywiady były prowadzone według wskazówek kierownika Poradni, Dr. J. Lewitta, jednocześnie pielęgniarka dawała wskazówki higieniczne, a w niektórych wypadkach udzielała pewną ilość mydła, ofiarowaną przez fabrykę p. Kotlara. Wywiadów wykonano ogółem 906 u 302 osób. W mieszkaniach, zwiedzonych przez pielęgniarkę, przeważnie 1 — 3 pokojowych, warunki w olbrzymiej większości wypadków były antysanitarne, chorzy nie przestrzegali najprostszych zasad higieny. Z odwiedzonych chorych 279 osób zastosowało się do wskazówek, udzielonych im przez pielęgniarkę wywiadowczynię.

Pragnąc postawić diagnostykę poradni na odpowiednim poziomie, zarząd T-wa dążył do zorganizowania własnej pracowni diagnostycznej i do urządzenia w poradni aparatu Rentgena. Wobec niedostatecznych środków sprawę pracowni załatwiono w ten sposób, iż za zgodą miejskiego Wydziału Zdrowia poradnia korzysta bezpłatnie z pracowni miejskiej, gdzie wykono 490 badań. Sprawa Roentgena dotychczas nie została pomyślnie załatwioną i w razie potrzeby poradnia korzystała z pracowni prywatnych (19 razy).

Poza diagnostyką poradnia zajęła się również i lecznictwem przez umieszczanie chorych w szpitalach, skierowywanie do sanatorjów, wydawanie recept (bardzo mało) naświetlania lampą kwarcową, zastrzyki. Do szpitali skierowano 37 chorych, z których większość była leczona na koszt Magistratu (31) lub Kasy chorych (6).

Naświetlania lampą kwarcową odbywają się w poradni T-wa, własną lampą kwarcową Bacha, fabryki Hanau. Naświetlań dokonano 721 u 34 osób (u 18 za opłatą kosztów, 11 po zniżonej cenie, 5 bezpłatnie). Lekarstwa są brane w prywatnych aptekach z 20°/₀ rabatem.

Propaganda. W ciągu całego czasu swego istnienia T-wo prowadziło akcję propagandową, która przedstawia się następująco: urządzono 2 odczyty publiczne, z przezroczami, dla starszych. Zwrócono się do Kuratorjum z prośbą o polecenie wygłaszania przez lekarzy szkolnych pogadanek i odczytów dla dzieci i rodziców w szkołach. Dzięki przychylnemu załatwieniu prośby T-wa przez Kuratorjum szkolne, które wydało odpowiednie zarządzenia, odbył się cały szereg odczytów w szkołach, o ilości których możemy sądzić z ilości rozprzedanych po cenie kosztu lub wypożyczonych broszur dla prelegentów (broszury Dr. Sabatowskiego i Dr. Sawickiego, ogółem 182 szt., z tego w Białymstoku 24 i na prowincję 158).

T-wo wydało i rozpowszechniło 2500 plakatów „Co to jest gruźlica" (2000 polskich i 500 żydowskich), wydało i rozpowszechniło 1000 egzemplarzy odezwy o gruźlicy, paręset plakatów Związku Przeciwgruźliczego rozesłano do instytucyj, szkół i rozlepiono na mieście, wydano wreszcie dla szkół odbitki z tablicy Pirqueta, ofiarowane T-wu przez prezesa, Dr. J. Lewitta. W dniach Przeciwgruźliczych, 18 i 19 kwietnia, urządzono zbiórkę, z której czysty dochód wyniósł 776 złotych 61 groszy. Zbiórki na prowincji dały dochód w sumie 453 zł. 07 groszy. Nalepek Związku Przeciwgruźliczego rozprzedano na sumę 401 zł. 20 groszy. Wreszcie T-wo starało się nawiązać kontakt z organizującemi się na prowincji Kołami i T-wami, jak w Grodnie, Augustowie, Łomży, Ciechanowcu, Supraślu, na miejscu zaś zorganizowało sekcję propagandowo-finansową T-wa do której weszło 22 pań. Sekcja ta wyłoniła zarząd do którego weszły P. P. Dyrektorowa Wysocka, Dr-owa Rotbergowa, Redaktorowa Lubkiewiczowa i Dr-owa Walewska. Sekcja zajmowała się kooptacją członków i urządziła dzień kwiatka.

Zakres działalności T-wa obejmuje całe Województwo, z czego jednak propagandę mogło T-wo prowadzić w całem Województwie (odezwy i broszury rozchodziły się przeważnie na prowincję), poradnia zaś wykonywała swe zadania głównie w Białymstoku; w ostatnich jednak czasach zaczęli przybywać chorzy z prowincji, w tej liczbie dzieci ze szkół powszechnych, którym udziela się porad bezpłatnie, na mocy porozumienia się T-wa z Kuratorjum Szkolnym.

Działalność Zarządu. Nad całokształtem pracy czuwał Zarząd, który odbył 20 posiedzeń. Posiedzenia odbywały się we własnym lokalu i trwały przeciętnie 2 godziny. Zarząd załatwiał wszystkie sprawy bieżące, jak również prowadził prace organizacyjne. Najważniejsze z nich były:

1) wysłano z ramienia T-wa 2 lekarzy na kurs dopełniający „Gruźlica i walka z nią" w Warszawie;
2) zawarto umowę z Pow. Kasą chorych w Białymstoku, na mocy czego wszyscy chorzy na gruźlicę członkowie K. Chorych są leczeni w poradni T-wa;
3) wysłał delegata na zjazd Przeciwgruźliczy we Lwowie;
4) zorganizował Sekcję propagando-finansową T-wa i przyjął regulamin sekcji, oraz ustanowił tymczasową składkę dla Towarzystw, które zechcą zapisać się na członków T-wa;
5) zatwierdził sześć wydanych druków;
6) ustanowił normę opłat w poradni: pierwszorazowa porada—1zł., ponowna — 50 groszy, dla członków—połowa opłaty, mającym świadectwo ubóstwa—bezpłatnie;
7) skierował 2 pielęgniarki na kursy przeszkolenia dla pielęgniarek - wywiadowczyń przy Związku Przeciwgruźliczym w Warszawie;
8) wybrał na kierownika poradni Dr. Józefa Lewitta;
9) uzyskał od Związku Aptekarzy w Białymstoku 20°/₀ rabatu w aptekach przy zakupie lekarstw przez pacjentów poradni.

WIADOMOŚCI

Dr. H. CZARKOWSKI (Warszawa)

Wprowadzenie liczników telefonicznych w naszych warunkach zastosowane do lekarzy i do instytucyj lekarskic hzagraża wprost zdrowiu publicznemu. Położenie lekarzy i instytucyj lekarskich stałoby się z chwilą wprowadzenia liczników takie same, jakie bywa podczas strajków, wojny i innych wypadków zawieszenia czynności telefonów. Gdzie chodzi o zdrowie, a nawet życie ludzkie, tam nie można stawiać jakichkolwiek ograniczeń, tembardziej, że rozmowy z lekarzami, lub rozmowy lekarzy między sobą są krótkie, rzeczowe nie trwają dłużej jak 1—2 minuty, a dają możność szybkiego oznaczenia terminu wizyty, narady lub koniecznej często operacji. Bywały już przecież wypadki śmierci podczas ostatniego strajku telefonicznego wskutek opóźnienia operacji o kilka godzin, wskutek niemożności porozumienia się lekarzy przez telefon. Wobec tego uważam za konieczne, aby lekarze za pośrednictwem Izby Lekarskiej założyli protest prze-

ciw wprowadzeniu liczników telefonicznych, a jeżeli by pomimo to wprowadzeniu liczników nie udałoby się zapobiedz, to Izba Lekarska względnie Związki powinny by uzyskać wyłącznie od liczników telefonicznych wszystkich lekarzy wogóle. Powinnibyśmy—tak ważnej sprawy nie pomijać milczeniem i nie czekać, aż będzie bez nas załatwione niepomyślnie.

*) Dr. H. Czarkowski. Lekarz Polski Nr. 4.

Drezdeńska Akademja Higjeny.

Przy niemieckim Muzeum Higieny w Dreźnie utworzono Akademję Higieny — w listopadzie r. b. rozpoczęto w tej instytucji kurs specjalny, przeznaczony wyłącznie dla kobiet, „o pierwszej pomocy w domu w razie wypadku lub zachorowaniu przed przybyciem lekarza"; Akademja urządza w uniwersyteckiej poliklinice ortopedycznej w Lipsku kurs o opiece nad ułomnymi dla lekarzy, czynnych w opiece społecznej. — Kurs prowadzić będzie prof. Schede.

Wyniki „tygodnia walki z rakiem" w Detroit.

W styczniu 1926 r. zorganizowano „tydzień walki z rakiem" w Detroit, dzięki usilnej propagandzie prasowaj, umiejętnie zorganizowanej i chętnie przez dzienniki miejscowe popartej zgłosiło się w ciągu „tygodnia" do przychodni jedenastu szpitali miejscowych z prośbą o zbadanie 2345 osób—z pośród nich wykryto raka rozmaitych narządów u 395 osób czyli u 16,8% wszystkich zbadanych. Podczas analogicznej kampanji przeprowadzonej w r. 1924 zgłosiło się do zbadania 874 osoby, z pośród których 13% miało objawy raka albo cierpienia do raka usposabiające.

Doświadczenia powyższe mogłyby być spożytkowane z korzyścią przez Polski Komitet zwalczania raka.

Rewizja urządzeń wodociągowych w Prusach.

W związku z groźną epidemją duru brzusznego w Hanowerze, o której parokrotnie donosiliśmy, a która jak wiadomo wybuchła nagle z wielką gwałtownością z powodu zakażenia wodciągu obsługującego część miasta, pruski minister opieki społecznej i zdrowia nakazał natychmiastowe zrewidowanie i sprawdzenie wszystkich większych Instalacyj wodociągowych w Prusach. Jednocześnie zapowiedziano w sejmie pruskim utworzenie dla miasta Hanoweru stanowiska państwowego radcy lekarskiego.

(Klin. Woch. 1926—Nr. 47).

Badanie młodzieży szkolnej na wól Bonn.

Od połowy stycznia do połowy lutego 1926 r. przeprowadzono w Bonn badanie 3359 uczniów obojga płci na wól; wielkość wola określano według szematu, podanego przez austrjackie ministerstwo zdrowia. Stwierdzono wól 41% zbadanych chłopców i u 64,3% dziewcząt.

Niemieckie Muzeum Higjeny w Dreznie.

Na budowę gmachu Muzem Higjeny w Dreznie rząd niemiecki wstawił do budżetu Rzeszy na r. 1927 subwencję państwową w kwocie 2 miljonów marek złotych; rząd saski na ten cel przyznał również 2 miljony marek, zaś miasto Drezno ofiarowało 1 miljon marek i plac pod budowę.

Jak wiadomo projektowane jest rządzenie muzeum higieny w Warszawie w Państwowej Szkole Higieny jednak brak funduszów uniemożliwia dotąd realizację projektu.

Szpitale w stanach Zjednoczonych.

Szpitale w Stanach Zjednoczonych są zakładane i utrzymywane przez rząd federalny, przez rządy Stanów, przez powiaty i miasta, przez osoby i instytucje prywatne.

Rząd federalny posiada 299 szpitali z 57.091 łóżek (szpitale wojskowe, inwalidzkie, zakłady służące celom ochrony zdrowia publicznego);

Rządy stanowe utrzymują 351 szpitali z 305.466 łóżek (szpitale psychiatryczne, sanatorja przeciwgruźlicze i zakłady dla chroników);

Powiaty posiadają 471 szpitali powiatowych z 53.027 łóżek, miasta—371 szpitali z 59.630 łóżkami. Naogół władze publiczne utrzymują 62% całkowitej liczby łóżek szpitalnych, zaś 38% — instytucje dobroczynne prywatne. Corocznie budują Stany Zjednoczone 100 nowych szpitali; około 90.000 lekarzy, t. j. 60% całej ich liczby, jest związanych ze szpitalami.

Szpitale w Prusach.

W r. 1927 Prusy posiadały 2195 instytucji szpitalnych, z których 1816 o charakterze publicznym; liczba łóżek wynosiła 205.516 (w r. 1913—177.184)— co stanowi 5,49 łóżek na 1000 mieszkańców (przed wojną—4,24). Leczyło się w szpitalach w ciągu r. 1924 — 1606,178 chorych (w r. 1913 — 1.534,209. Zmarło: w r. 1913—5.6% ogółu chorych szpitalnych;
" " 1923—6.1% " " "
" " 1924—5.5% " " "

(Lancet—1926—18 września).

MINISTERSTWO SPRAW WEWNĘTRZNYCH Warszawa, dnia 12 kwietnia 1927 r.
(Departament V Służby Zdrowia.)

wysłało

Do

Panów Wojewodów i Pana Komisarza
Rządu na M. st. Warszawę.

następujące pismo:

W ostatnich czasach w prasie codziennej i perjodycznej zaczynają się pojawiać coraz częściej ogłoszenia treści lekarskiej, które bądź to wykraczają poza utarte normy etyki, bądź znów mogą spowodować stosowane przez łatwowierną publiczność leków w obrocie niedopuszczonych i szkodilwych i przez to zagrażać zdrowotności publicznej.

Ze względu na to, że objaw ten zaczyna przybierać charakter masowy i może spowodować daleko idące następstwa, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych poleca wydać bezzwłocznie odpowiednie zarządzenia, celem ukrócenia tego stanu przez zastosowanie rygorów rozporządzenia b. Ministerstwa Zdrowia Publicznego z dnia 2 sierpnia 1919 r. w przedmiocie ogłoszeń treści lekarskiej (Dz. U. Nr. 74 poz. 432).

Zwraca się uwagę na art. 1 powołanego rozporządzenia, postanawiający, że na wszelkiego rodzaju ogłoszenia i reklamy publiczne treści lekarskiej winno być uzyskane uprzednio zezwolenie właściwe.

Wykonanie reskryptu tego należy powierzyć Panu Naczelnikowi Wydziału Zdrowia Publicznego pod jego osobistą odpowiedzialnością.

— / Adamski.
Kierownik Departamentu.

Dziecko ty moje!
szczęście ty moje jedyne!
czy uchowam cię zdrowo?
czy będziesz dosyć silne?
czy ząbki łatwo i dobre dostaniesz?
czy ładnie mi i prosto wyrośniesz?
czy też słabe i wątłe
pozostaniesz, a może i
angielskiej chorobie
ulegniesz.

Dziecko to część mateczki,
jej szczęście i jedyna myśl.
Noce nieprzespane, starania
codzienne, tchną tylko
jedyną tą myślą:
jak dochowam się zdrowego
i silnego dziecka.

Na wszystkie te pytania
pozostaje tylko jedna jedyna odpowiedź:
— racjonalne odżywienie —
małe i wątłe dziecko
dojdzie do sił,
dziecko mające w sobie zarodki
angielskiej choroby,
straci je i rozwinie się
czerstwo i zdrowo,
ząbkowanie, — ta męczarnia
niejednego maleństwa —
nastąpi łatwo
i pozostawi mu zdrowe i
silne zęby, — tę tak niezbędną,
podstawę do rozwoju zdrowego
organizmu.

Czemu tyle maleństw cierpi
na angielską chorobę?
bo źle odżywiane.

Czemu byle maleństw już
w pierwszych latach życia
cierpi na ból zębów,
i traci zęby w paru latach?
bo źle odżywiane.

Czemu tyle maleństw pozostaje
wątłemi i słabowitemi,
popadając z jednej choroby
w drugą?
bo źle odżywiane.

Ile tych maleństw ginie
już w pierwszych latach
życia, pomimo, że dobrobyt
rodziców pozwala i na większe
wydatki i na wszelką pielęgnację!
bo źle odżywiane.

A inne pozostałe przy życiu,
to malcy blade, bezkrwiste,
wrażliwe, płaczliwe,
skrofuliczne!
bo źle odżywiane.

Cóż zatem koniecznem
do wychowania zdrowego dziecka?
dla dziecka które wątłem
i słabem na świat przyszło?
dziecka o słabych i
miękkich kosteczkach?
dla utrzymania czystej
krwi u dziecka?
dla zapobiegnięcia
angielskiej chorobie-krzywicy?
— **racjonalne odżywianie** —

Lecz mateczko Polko, — co to jest
racjonalne odżywienie?
odpowiedź na to ni łatwa ni prosta.
Zależy od tego:
co organizm dziecka posiada, a czego mu brak?
co w dziedzictwie po rodzicach na świat przyniosło
i czego mu dodać trzeba,
co w dziedzictwie po rodzicach szkodliwego przyniosło, i co usunąć trzeba,
a dopiero
przez wyrównanie niedoboru z dziedzictwa,
i zaspokojenie potrzeb do dalszego rozwoju,
da się organizm ustalić i dziecko zdrowe,
rumiane i silne — ta pieszczota matki —
korzystnie dalej rozwijać się będzie.

Jak podaje się dziecku mączkę odżywczą „HOMOSAN"?

Mączkę odżywczą „HOMOSAN" rozpuszcza się w naczyniu z gorącą wodą — w odpowiedniej ilości podług drugostronnego przepisu — i dolewa przepisaną część mleka.

Zupkę tę gotuje się 3 do 4 minut i gorącą rozdziela na pojedyńcze flaszki dla dziecka. Można cukru cośkolwiek dodać, lecz jeżeli dziecko zupkę bez cukru chętnie pije, nie poleca się tego.

W pierwszym miesiącu życia poleca się podawać zupkę dziecku rano i w południe w drugim miesiącu rano, w południe i wieczór, — na przemian z flaszkami mleka — w dalszych miesiącach odpowiednio po 5 do 6 flaszek dziennie, dochodząc aż do całodziennego żywienia nią.

Przy rozwolnieniu u dzieci, należy natychmiast usunąć mleko i podawać tylko zupkę wodną z mąką „HOMOSAN", aż do dalszego zarządzenia wezwanego lekarza

Kontrola wagi dziecka.

Kontrola wagi w rozwoju dziecka jest nietylko rzeczą interesującą, lecz jest bardzo ważnem stwierdzeniem, czy odżywienie jest dostatecznem i służy dziecku. Nadmiar w przybieraniu na wadze u dziecka uważa się tak samo za objaw niezdrowy, jak nieprzybieranie na wadze.

Przeciętnie

ważą dzieci przy urodzeniu
chłopiec około 8 funtów
dziewczę „ 7 „

Przeciętnie

przybiera dziecko na wadze

tygodniowo

w miesiącu życia	1.	około	200	gramów
„ „	2.	„	200	„
„ „	3.	„	150	„
„ „	4.	„	150	„
„ „	5.	„	125	„
„ „	6.	„	100	„
„ „	7.	„	90	„
„ „	8.	„	80	„
„ „	9.	„	75	„
„ „	10.	„	60	„
„ „	11.	„	50	„
„ „	12.	„	50	„

W pierwszych 3 do 4 dniach życia przyjmuje dziecko jeszcze mało pożywienia i traci przez to często 1 do pół funta na wadze; od 4 dnia jednakowoż przyjmuje dziecko pożywienie normalnie i wyrównując stratę na wadze przybiera szybko i stale.

Ile się bierze mączki odżywczej „HOMOSAN"?

Jeżeli lekarz ilości i sposobu użycia nie przepisze, bierze się do zupki dla dziecka:

w miesiącu życia	1	2	3—4	5—6	7—9	10—12
łyżeczek mączki	2	3—4	4—6	7—8	8—10	10—12
rozpuszcza się w ilości wody gorącej licząc w litrze	$^3/_8$	$^1/_2$	$^1/_2$	$^3/_8$	$^1/_4$	$^1/_4$
dodaje się mleka litra	$^1/_4$	$^3/_8$	$^1/_2$	$^5/_8$	$^3/_4$	1 ltr.
z zupki tej daje się dziennie dziecku flaszek	2	3—4	5	6—7	na cały dzień	

Łyżeczka od kawy — wyrównywa — zawiera 5 gramów mączki odżywczej, $^1/_4$ litra równa kwaterce, $^3/_4$ litra równa $1^1/_2$ kwaterce, $^5/_8$ litra równa $2^1/_2$ kwaterki.

Przeciętnie

waży dziecko przy końcu miesiąca życia

1.	około	$9^1/_2$	funta.
2.	„	11	funtów.
3.	„	$12^1/_2$	funta.
4.	„	14	funtów.
5.	„	15	„
6.	„	16	„
7.	„	17	„
8.	„	$17^1/_2$	funta.
9.	„	$18^1/_2$	„
10.	„	19	funtów.
11.	„	$19^1/_2$	funta.
12.	„	20	funtów.

Zestawienie, tak wagi dziecka przy urodzeniu jak i przeciętnego przybierania tygodniowego nie jest jeszcze dowodem, że dziecko, które przy urodzeniu mniej ważyło, lub wedle tabeli nie przybierało na wadze, nie jest zdrowem. Wskazanem jednak jest w razie stwierdzenia, iż wzrost na wadze nie postępuje, zasięgnąć rady lekarza, by przez zmianę w żywieniu stan poprawić.

Ciąg dalszy

kontroli wagi dziecka

przy końcu

m e s i ą c a ż y c i a

miesiąc	data	waży	pożywienie
7			
8			
9			
10			
11			
12			

I tak przy pomocy Bożej pierwszy rok minął, rok pracy i mozołu, lecz i szczęścia i zadowolenia. Cóż bowiem więcej poruszyć może serce rodziców, jak pierwsze kroki dziecka, jego pierwszy uśmiech, pierwsze słowa i te zdziwione oczy, patrzące z zajęciem na ten nowy dla niego świat, na wszystko ciekawe, wszystkiem zajęte.

Ząbkowanie.

Kiedy dziecko dostaje ząbki?

Normalnie pokazują się pierwsze ząbki po 5 do 7 miesiącach, i to pomiędzy

miesiącem
5 do 7 . . . . 2 przednie dolne
8 do 10 . . . . 2 „ górne
8 do 10 . . . . 2 boczne górne
10 do 12 . . . . 2 „ dolne

Po upływie pierwszego roku ma przeciętnie każde zdrowe dziecko 8 ząbków.

Notatka.

Kiedy dziecko dostało ząbki?

Ząbek	górny	dolny	data
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Poniżej zestawiliśmy tabliczkę do zapisywania wagi dziecka, licząc tygodniowo od dnia urodzenia.

Kontrola wagi dziecka.

Tydzień po urodzeniu	data	waży	dostaje dziennie flaszek	
			zupki	mleka
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

Ostrzeżenie

Administracja Orędownika przestrzega przed niejakim Władysławem Wende, który zaopatrzony w fałszywą legitymację zbiera prenumeratę za Orędownik Zdrowia.

Oszusta należy oddać w ręce policji.

Administracja Orędownika uprasza Szan. Prenumeratorów o wpłacanie należności za prenumeratę na Konto pocztowe nr. 208.365.

Zakłady Graficzne Lekarskiego Tow. Wydawniczego, Elektoralna 18, tel. 319-60.